

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

**FESTIU**

**6** Lenties estofades amb verdures de temporada  
Llom magre rostit amb enciam i olives  
Fruita del temps

**7** Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva  
Contraçuixa de pollastre amb suc i amanida  
Fruita del temps

**8** Brou amb pistons  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
logurt

**9** Paella d'arròs amb vegetals  
Lluç al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**10** Crema de verdures amb encenalls de formatge  
Pernilets de pollastre rostits amb patata dau i ceba  
Fruita del temps

**13** Arròs amb sofregit de verdures a l'estil mediterrani  
Trita de carbassó amb brots verds i pastanaga  
Fruita del temps

**14** Crema suau de carbassa i pastanaga  
Pit de pollastre al forn amb salsa blanca  
Fruita del temps

**15** Llaços a la bolonyesa vegetal  
Hamburguesa de verdures amb enciam i olives  
logurt

**16** Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva  
Salsitxes de pollastre al forn amb suc i amanida  
Fruita del temps

**17** Cigrons al pesto  
Maires fresques enfarinades amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**20** Macarrons a la siciliana  
Hamburguesa mixta al forn amb brots verds i pastanaga  
Fruita del temps

**21** Mongetes estofades amb vegetals de temporada  
Trita de patates amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps

**22** Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva  
Pernilets de pollastre rostits amb samfaina  
logurt

**23** Arròs a la napolitana  
Lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida  
Fruita del temps

**24** Olla aranesa  
Estofat de vedella amb bolets  
Flam d'ou

**27** Lenties amb sofregit de tomàquet i ceba  
Trita a la francesa amb brots verds i olives  
Fruita del temps

**28** Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet  
Fruita del temps

**29** Arròs a la cassola amb verdures de temporada  
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet  
logurt

**30** Crema de carbassó  
Contraçuixa de pollastre al forn amb patata i ceba  
Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

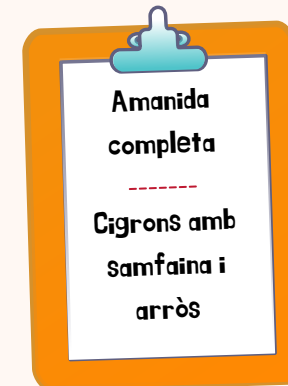
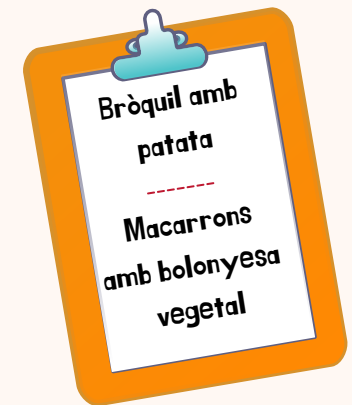
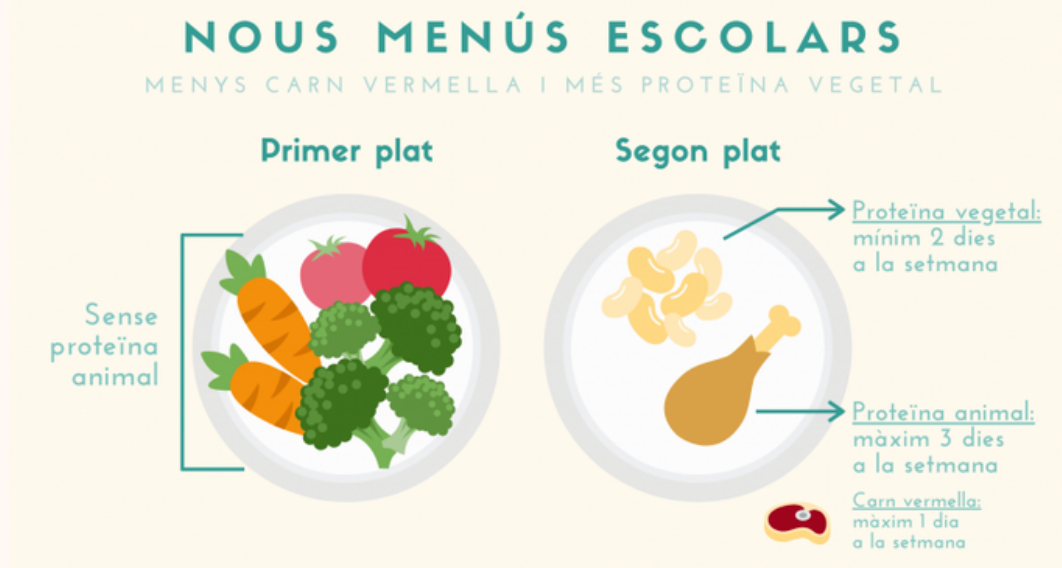
**Divendres 24:**  
**Jornades Gastronòmiques**  
**Vall d'Aran - Lleida**

# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella** i de **carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



# PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



## VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària.  
Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

## CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

## PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

## Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucs envasats

## Exemples del plat saludable



### Si hem dinat...

Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

### Podem sopar...

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals i verdures

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**

