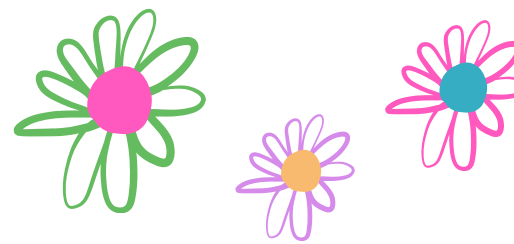

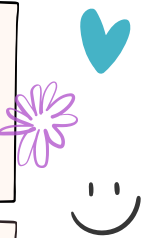


MARÇ 2024

ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Sopa minestrone Filet de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps
4 Espirals a la siciliana Trita a la francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	5 Crema de verdures Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	6 Paella d'arròs Contracuixa de pollastre amb enciam i brots de soja logurt	7 Cigrons guisats amb hortalisses Varetes de peix amb enciam i olives Fruita del temps	8 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de formatge Fruita del temps
11 Estofat de llenties amb verdures de temporada Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	12 Arròs a la napolitana Trita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	13 Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre rostits amb tomàquet i ceba logurt	14 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi Fruita del temps	15 Brou amb pasta petita Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga Fruita del temps
18 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Llenties guisades amb verdures Fruita del temps	20 Cigrons a la catalana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots Fruita del temps	21 Crema de carbassó Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	22 Rossejat de fideus Suquet de peix amb romesco Pastisset 



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 22: Jornada gastronòmica

BAIX CAMP / BAIX EBRE



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**.

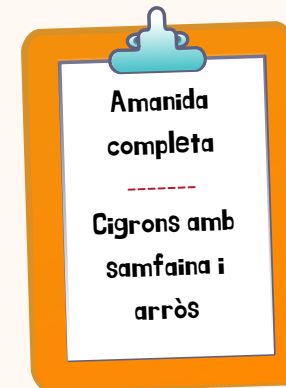
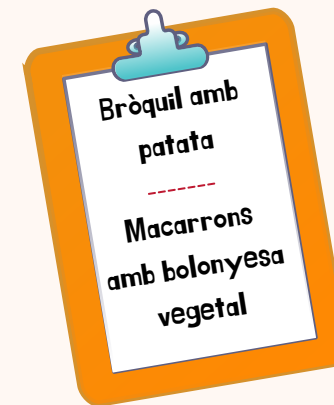
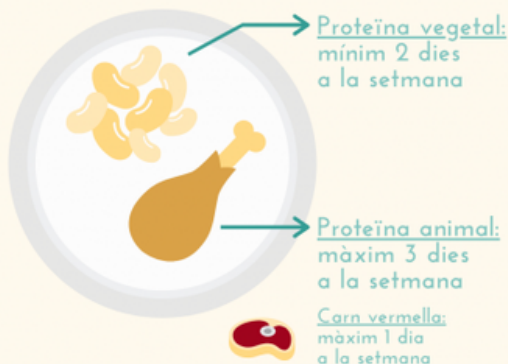
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



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!

