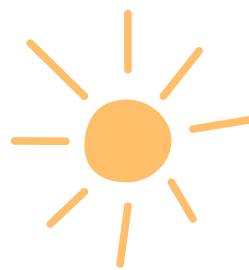


JUNY 2024

ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	6 Gaspaxo Llom magre amb salseta de llimona Fruita del temps	7 Amanida de cigrons Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Llenties cuinades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	13 Ensaladilla russa Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Amanida de llaços Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Vichyssoise Contracuixa de pollastre amb brots verds i olives Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn amb farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza Nuggets de pollastre amb patates xips Gelat

VACANCES D'ESTIU

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 21: Menú especial
FINAL DE CURS

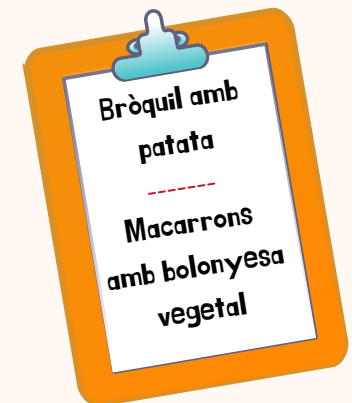
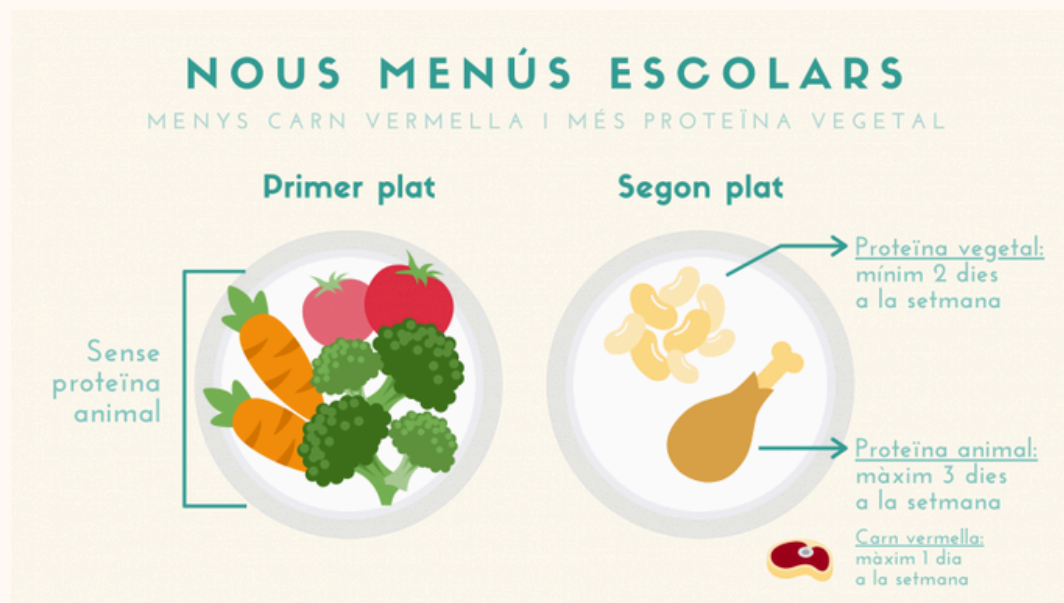


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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

Exemples del plat saludable



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



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



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

