

OCTUBRE 2024

ESCOLA MARINADA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Ensaladilla russa
.....
Mongetes guisades
amb tomàquet
.....
Fruita del temps

2
Verdura tricolor amb
un raig d'oli d'oliva
Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i brots de soja
.....
iogurt

3
Arròs a la cassola
.....
Varetes de peix amb
brots verds i pastanaga
.....
Fruita del temps

4
Crema de llegum i verdures
.....
Llom magre amb salseta de poma
.....
Fruita del temps

7
Macarrons a la napolitana
.....
Truita de carbassó amb
brots verds i olives
.....
Fruita del temps

8
Vichyssoise
.....
Pernilets de pollastre
rostits amb patata i ceba
.....
Fruita del temps

9
Arròs amb verdures a
l'estil mediterrani
.....
Hamburguesa de coliflor i
formatge amb enciam i soja
.....
iogurt

10
Bròquil amb patata
.....
Pit de pollastre amb
salseta de formatge
.....
Fruita del temps

11
Estofat de cigrons
.....
Filet de lluç al forn amb
enciam i pastanaga
.....
Fruita del temps

14
Guisat de lleties amb arròs
.....
Hamburguesa vegetal amb
enciam i brots de soja
.....
Fruita del temps

15
Pasta a la bolonyesa vegetal
.....
Truita de patata amb
brots verds i pastanaga
.....
Fruita del temps

16
Mongeta tendra amb patata
.....
Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i brots de soja
.....
iogurt

17
Arròs amb tomàquet
.....
Lluç enfarinat amb
enciam i olives
.....
Fruita del temps

18
Crema de carbassó
.....
Mandonguilles de vedella
amb salsa jardineria
.....
Fruita del temps

21
Paella d'arròs
.....
Truita a la francesa amb
brots verds i olives
.....
Fruita del temps

22
Crema de verdures
.....
Cigrons amb sofregit de
tomàquet i ceba
.....
Fruita del temps

23
Menestra de verdures
.....
Estofat de gall d'indi
.....
iogurt

24
Brou amb pasta petita
.....
Pernilets de pollastre
rostits amb verdures
.....
Fruita del temps

25
Bròquil amb patata
.....
Maires fresques enfarinades
amb enciam i pastanaga
.....
Fruita del temps

28
Espirals a la siciliana
.....
Croquetes de bacallà amb
enciam i brots de soja
.....
Fruita del temps

29
Arròs a la cassola
.....
Truita d'espínacs amb
enciam i olives
.....
Fruita del temps

30
Crema de carbassa i moniato
.....
Pollastre cuinat amb
salseta de bolets
.....
Natilles de xocolata

31
FESTA

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 en les guies
d'alimentació saludable de la
Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge
per amanir

Utilitzem la sal iodada en
totes les preparacions

**DIMECRES 30: MENÚ ESPECIAL
PER CELEBRAR LA CASTANYADA**

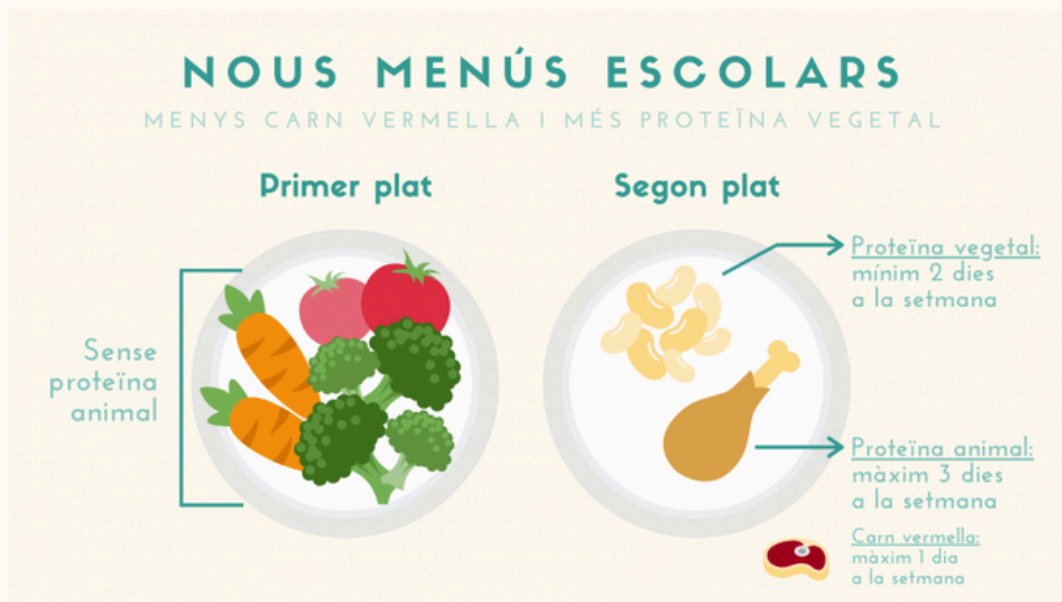


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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. Hauriem 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 sucres 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!

