

SETEMBRE 2024

ESCOLA MARINADA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espinacs amb brots verds i olives Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	11 FESTIU	12 Estofat de cigrons Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	13 Amanida d'espíral Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
16 Guisat de llenties amb arròs Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	17 Pasta la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	18 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb tomàquet logurt	19 Crema de carbassa i pastanaga Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Paella d'arròs Contracuixa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps
23 Arròs a la cassola Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	24 FESTIU	25 Vichyssoise Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	26 Trinxat de col i patata Trita de carbassó amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Cigrons estofats amb verdures Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
30 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives 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 en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

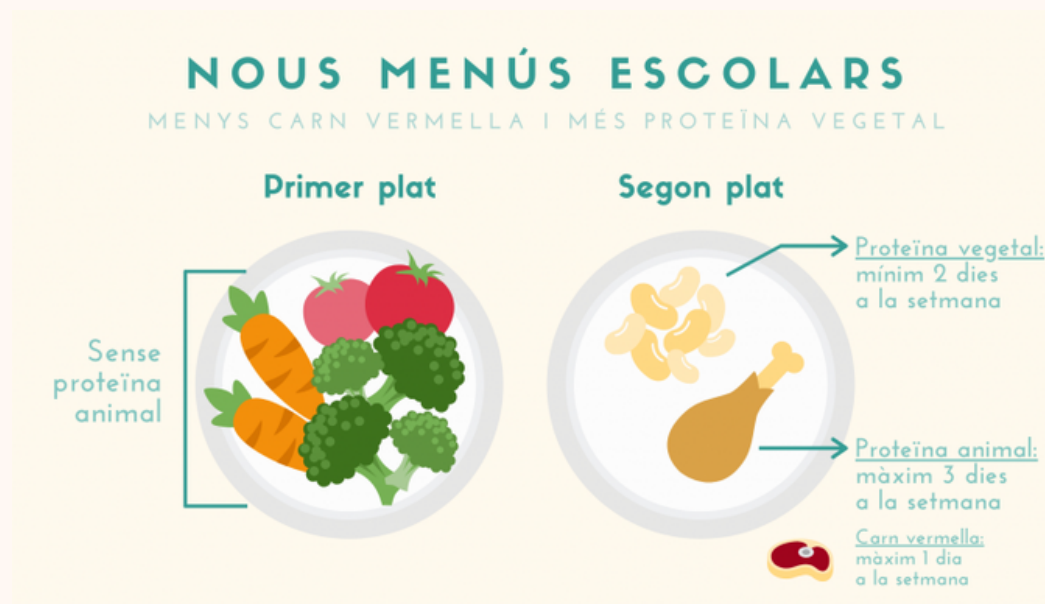
Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

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!

