

NOVEMBRE 2024

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Iogurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Bunyols de bacallà amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Bròquil amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Trita d'espinacs amb enciam i olives Iogurt	14 Arròs a la cassola Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Menestra de verdures Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Paella d'arròs Trita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	20 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Iogurt	21 Estofat de mongetes seques Magra de porc al forn amb enciam i olives Fruita del temps	22 Trinxat de col i patata Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la catalana Fruita del temps	27 Llenties amb sofregit de tomàquet Trita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	29 Amanida siciliana Espaguetis amb mandonguilles i tomàquet Crema de vainilla 

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

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

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



Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIVENDRES 29:
JORNADES GASTRONÒMIQUES
COLOSSEU, ITÀLIA

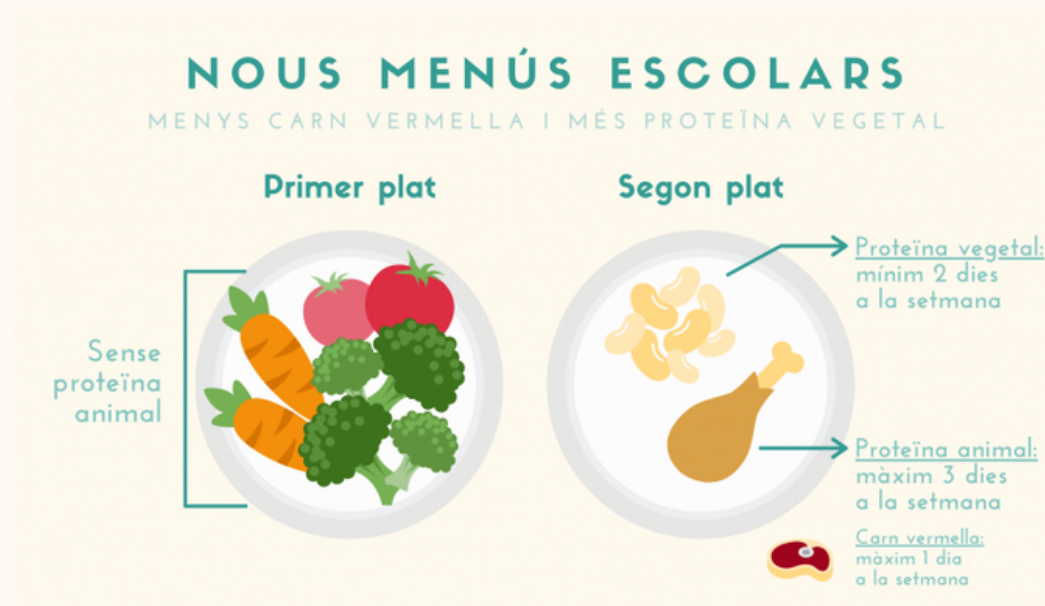


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

