

DESEMBRE 2024

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Crema de verdures Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	4 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Iogurt	5 Estofat de cigrons Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita del temps	6 FESTA
9 Guisat de llenties amb arròs Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	11 Sopa minestrone Mandonguilles de vedella amb tomàquet Iogurt	12 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	13 Crema de carbassó Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
16 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	17 Canelons d'espínacs Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	18 Bròquil amb patata Estofat de gall d'indi Fruita del temps	19 Crema de carbassa i pastanaga Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Escudella de Nadal Pernilets de pollastre rostits amb prunes Torró i neules

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

DIVENDRES 20
DINAR ESPECIAL NADAL

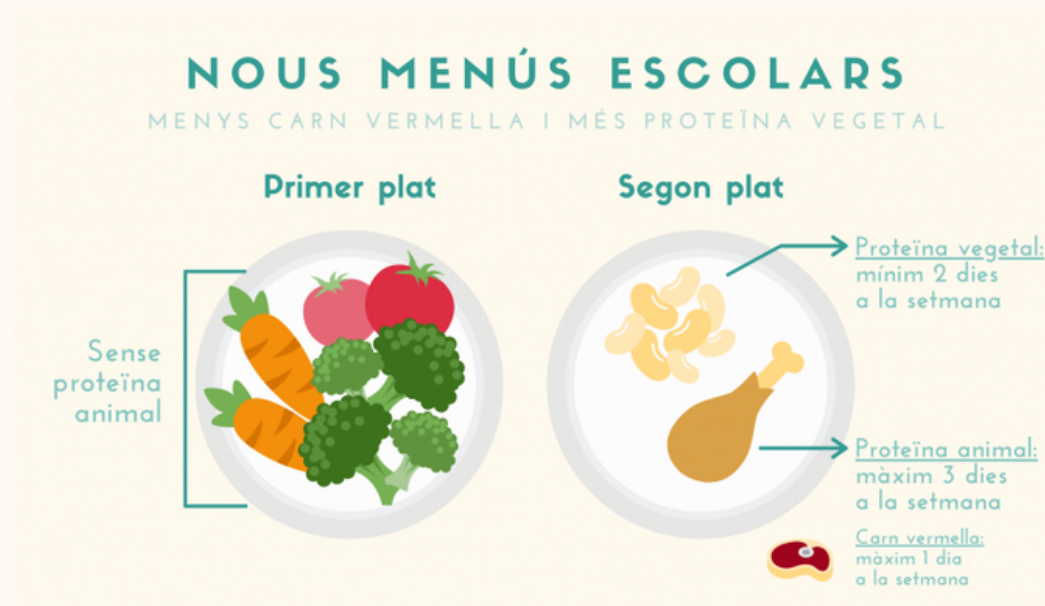


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

