

GENER 2025

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Verdura tricolor Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	10 Pasta amb salseta de formatge Pernilets de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
13 Arròs a la cassola Truita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	14 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet iogurt	16 Brou d'au amb pasta Contracuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps	17 Crema de verdures Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
20 Guisat de lleties Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Paella d'arròs Truita de carbassó amb brots verds i olives Fruita del temps	22 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la catalana iogurt	23 Macarrons a la bolonyesa vegetal Llom de porc al forn amb tomàquet Fruita del temps	24 Pèsols amb patata Aletes de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps
27 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	28 Bròquil amb patata Estofat de gall d'indi Fruita del temps	29 Estofat de mongetes seques amb verdures Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	30 Crema de carbassó amb crostons de pa Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida Fruita del temps	31 Arròs fregit amb verdures i ou Pollastre amb salsa agredolça a l'estil xinès Pastisset



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 31:
JORNADA GASTRONÒMIQUES
LA GRAN MURALLA XINESA

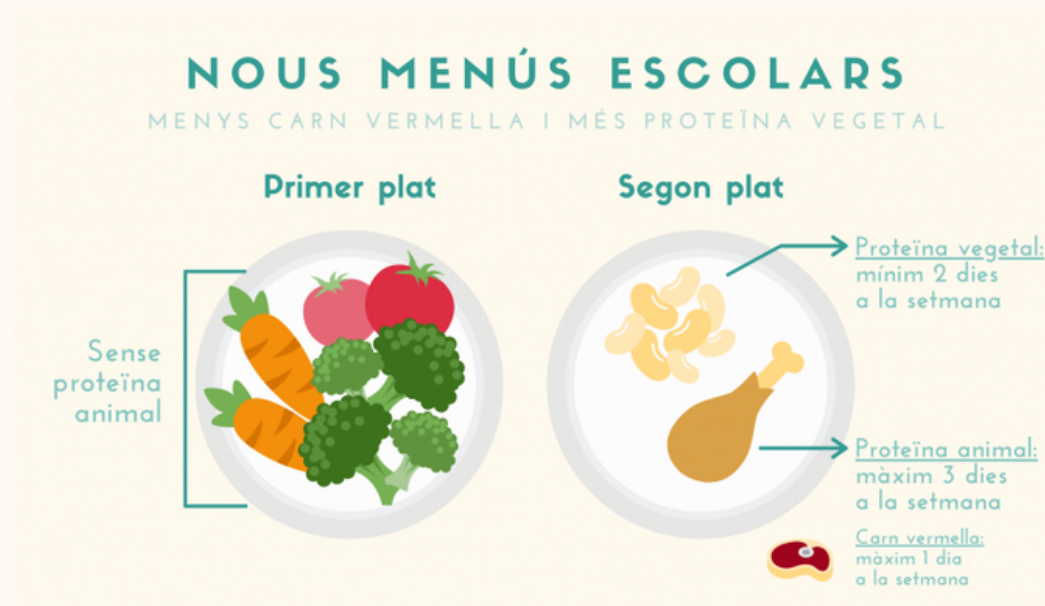


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

