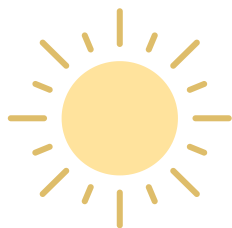


MARÇ 2025

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Espirals amb salseta de formatge Varetes de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Arròs amb tomàquet Magra de porc amb salseta de verdures Iogurt	6 Verdura tricolor Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	7 Llenties estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
10 Arròs a la cassola Trita de francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	11 Menestra de verdures Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa tomàquet Iogurt	13 Brou d'au amb pasta Contracuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps	14 Crema de verdures Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
17 Guisat de llenties Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	18 Paella d'arròs Llom de porc al forn amb tomàquet Fruita del temps	19 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la catalana Iogurt	20 Macarrons a la bolonyesa vegetal Trita de carbassó amb brots verds i olives Fruita del temps	21 Pèsols amb patata Aletes de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps
24 Pasta a la siciliana Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	25 Bròquil amb patata Estofat de gall d'indi Fruita del temps	26 Estofat de mongetes seques amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	27 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida Fruita del temps	28 Aperitiu de natxos Fajitas de pollastre amb verdures Gelatina
31 Llenties guisades Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps				

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiat n°CAT002380. 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 28: JORNADES GASTRONÒMIQUES MÈXIC

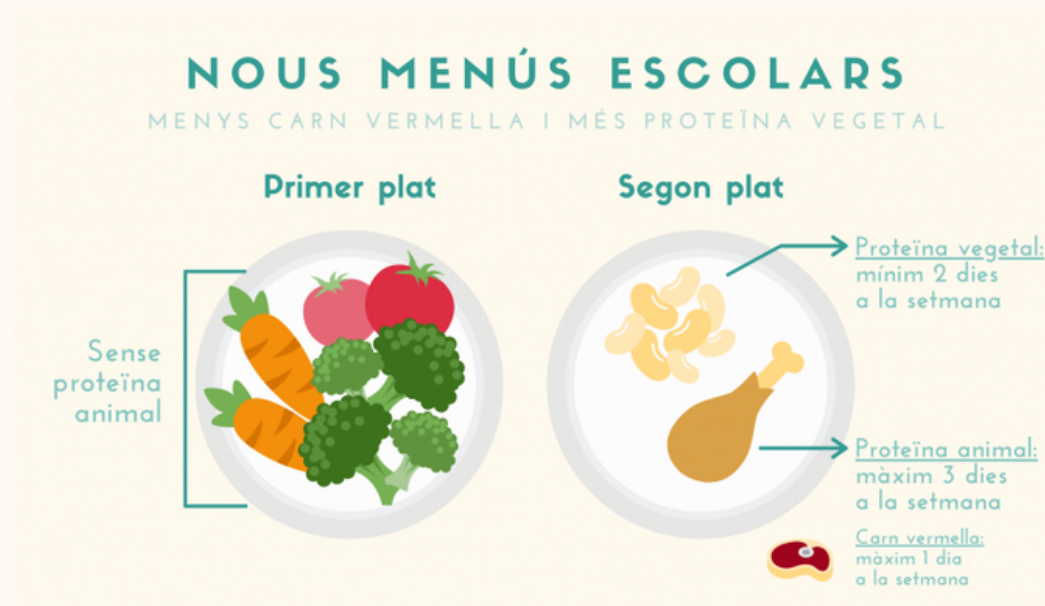


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

