

ABRIL 2025

ESCOLA MARINADA



Grup Barnallleure
Serveis Integrals de Lleure



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Crema de verdures amb picatostes
Croquetes de bacallà amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

2 Espirals amb salseta de bolets
Truita de patata amb enciam i olives
Iogurt

3 Arròs amb tomàquet
Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

4 Menestra de verdures
Cigrons amb sofregit de tomàquet
Fruita del temps

7 Pasta a la napolitana amb formatge ratllat
Truita a la francesa amb brots verds i olives
Fruita del temps

8 Arròs de muntanya
Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

9 Sopa minestrone
Pernilets de pollastre amb samfaina
Iogurt

10 Trinxat de col i patata
Estofat de porc amb verdures
Fruita del temps

11 Estofat de mongetes seques amb verdures
Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
SETMANA SANTA

15
SETMANA SANTA

16
SETMANA SANTA

17
SETMANA SANTA

18
SETMANA SANTA

21
FESTA

22 Arròs 3 delícies
Truita de carbassó amb brots verds
Fruita del temps

23 Sopa de lletres
Llibrets de gall d'indi amb patates xips
Pa de pessic de Sant Jordi

24 Bròquil amb patates
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

25 Macarrons a la bolonyesa vegetal
Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

28 Llenties estofades amb verdures
Cues de bacallà amb salseta verda
Fruita del temps

29 Espirals amb salseta de formatge
Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

30 Arròs amb tomàquet
Truita a la francesa amb brots verds
Iogurt

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

Dimecres 23:
SANT JORDI

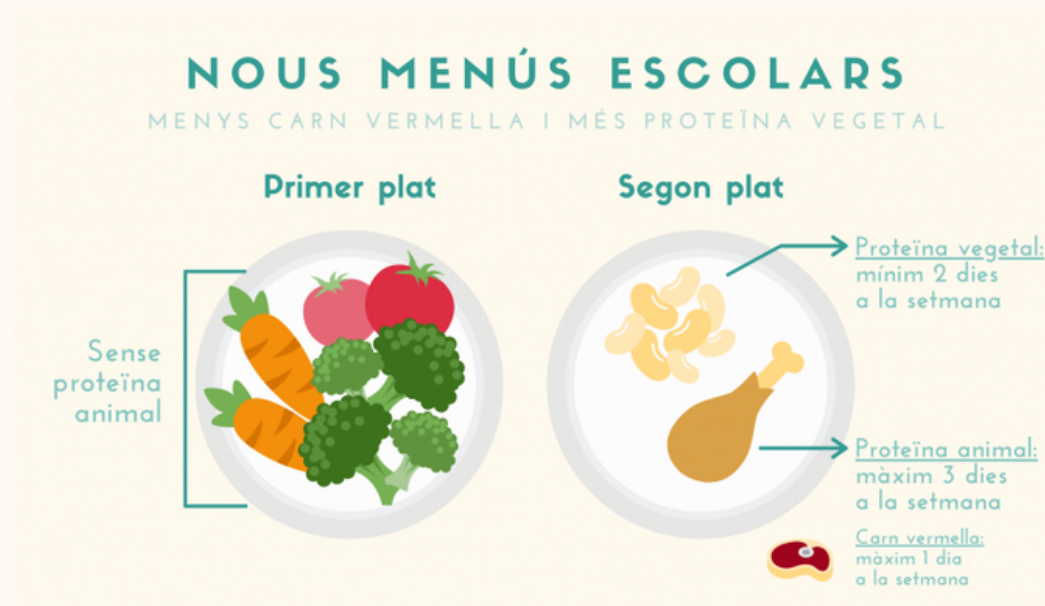


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

