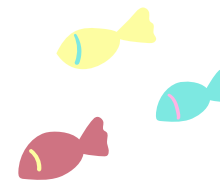
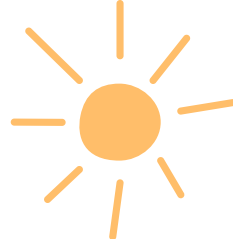


JUNY 2025

ESCOLA MARINADA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Trinxat de col i patata

Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

3

Amanida de llaços

Trita de patata amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

4

Amanida de lleties

Contracuixa de pollastre amb brots verd i olives

Iogurt

5

Arròs amb verdures a l'estil mediterrani

Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida

Fruita del temps

6

Empedrat de mongetes seques

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita del temps

9

FESTA

10

Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva

Bunyols de bacallà amb enciam i olives

Fruita del temps

11

Lleties cuinades amb verdures variades

Trita a la francesa amb amanida

Iogurt

12

Arròs 3 vegetals

Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga

Fruita del temps

13

Amanida d'espirls

Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga

Fruita del temps

16

Macarrons a la napolitana

Trita de carbassó amb brots verds i olives

Fruita del temps

17

Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva

Llom magre amb salseta de poma

Fruita del temps

18

Paella d'arròs

Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives

Iogurt

19

Estofat de cigrons

Pernilets de pollastre rostits amb patata

Fruita del temps

20

Porcio de pizza

Nuggets de pollastre amb patates xips

Gelat



VACANCES D'ESTIU

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.

Divendres 20: Menú especial

FINAL DE CURS

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

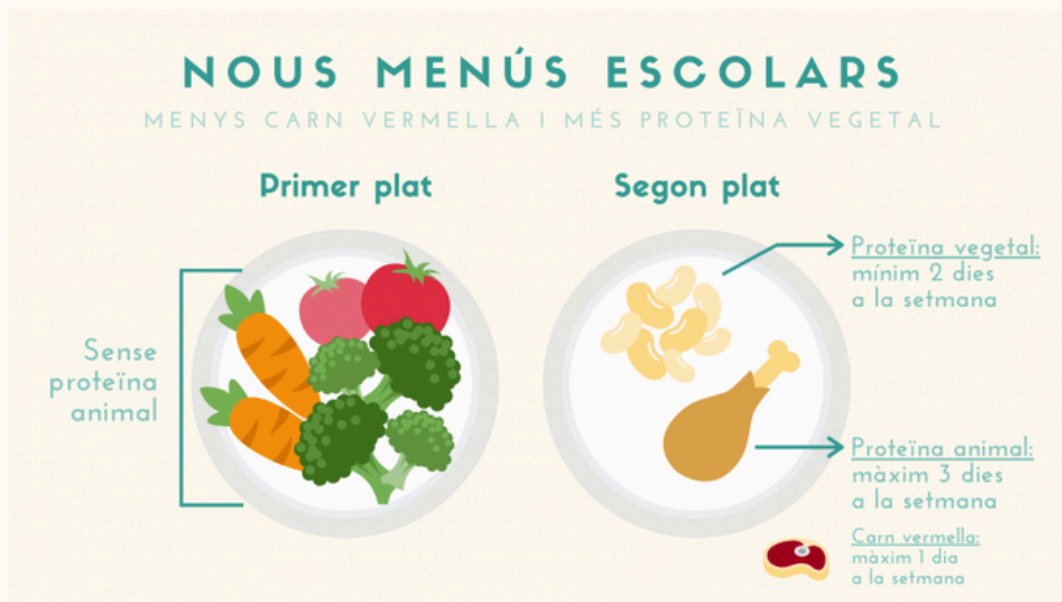


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

