

MAIG 2025

ESCOLA SPLAI



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

5

Arròs a la cassola

Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Espirals a la siciliana

Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

7

Vichyssoise

Pernilets de pollastre amb brots verd i pastanaga

logurt

8

Trinxat de col i patata

Truita a la francesa amb enciam i brots de soja

Fruita del temps

9

Cigrons estofats amb verdures

Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet

Fruita del temps

12

Llaços saltejats amb verdures de temporada

Truita de patata amb enciam i olives

Fruita del temps

13

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

Amanida de cigrons

Fruita del temps

14

Llenties cuinades amb verdures variades

Bunyols de bacallà amb enciam i olives

logurt

15

Arròs 3 vegetals

Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga

Fruita del temps

16

Mongeta amb sofregit de ceba de Figueres

Mar i muntanya: mandonguilles de vedella i sèpia

Fruita del temps

19

Arròs amb vegetals

Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja

Fruita del temps

20

Verdrua tricolor amb un raig d'oli d'oliva

Pernilets de pollastre amb patata i ceba

Fruita del temps

21

Macarrons amb salsa de bolets

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

logurt

22

Gaspacho

Magra de porc amb salseta de llimona

Fruita del temps

23

Amanida de cigrons

Cues de bacallà amb brots verds i olives

Fruita del temps

26

Amanida de llenties

Truita a la francesa amb enciam i olives

Fruita del temps

27

Espirals a la bolonyesa vegetal

Varetes de peix amb brots verds i pastanaga

Fruita del temps

28

Mongeta tendra amb patata

Pit de pollastre amb amanida

Fruita del temps

29

Ensaladilla russa

Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba

Fruita del temps

30

Tabulè de cuscús

Tajine de pollastre amb olives

Gelat



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

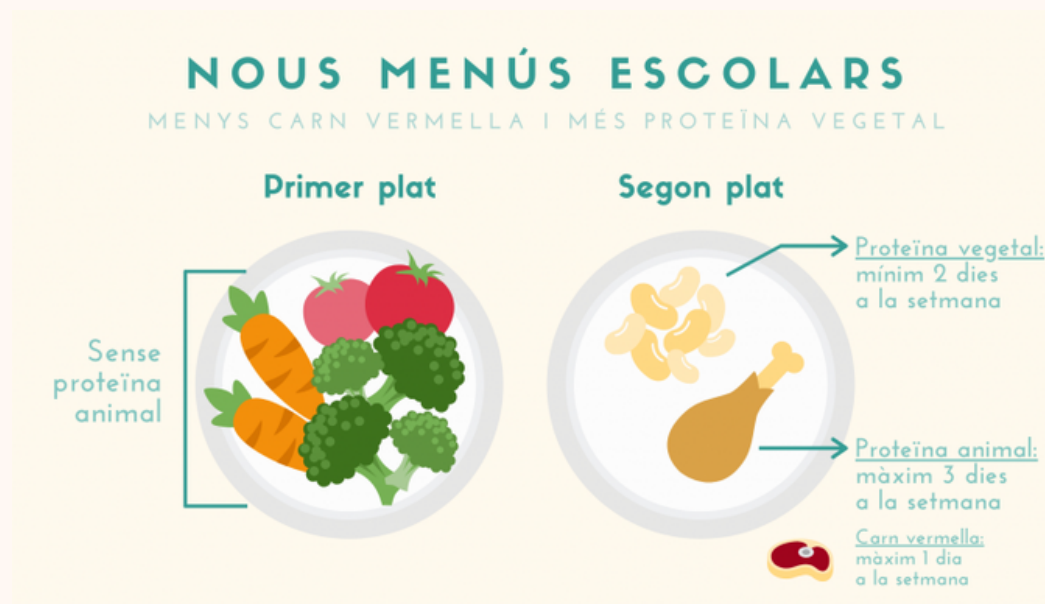


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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. Hauríem 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!

