

NOVEMBRE 2025

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Estofat de cigrons amb verdures Salsitxes de pollastre amb suc i amanida iogurt	6 Macarrons amb salseta de formatge Lluç enfarinat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps
10 Llenties guisades Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	11 Crema de verdures amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps	12 Espirals a la napolitana Trita de carbassó amb enciam i olives iogurt	13 Bròquil amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	14 Arròs amb tomàquet Cues de bacallà al forn amb vinagreta i amanida Fruita del temps
17 Pasta a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	18 Trinxat de col i patata Contracuixa de pollastre amb samfaina Fruita del temps	19 Sopa minestrone Trita de patata amb enciam i pastanaga iogurt	20 Paella d'arròs Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita del temps	21 Menestra de verdures Estofat de mongetes seques Fruita del temps
24 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	25 Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb patata dau Fruita del temps	26 Llenties guisades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	28 Mac and cheese Nuggets de pollastre amb salsa de iogurt Brownie

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

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions



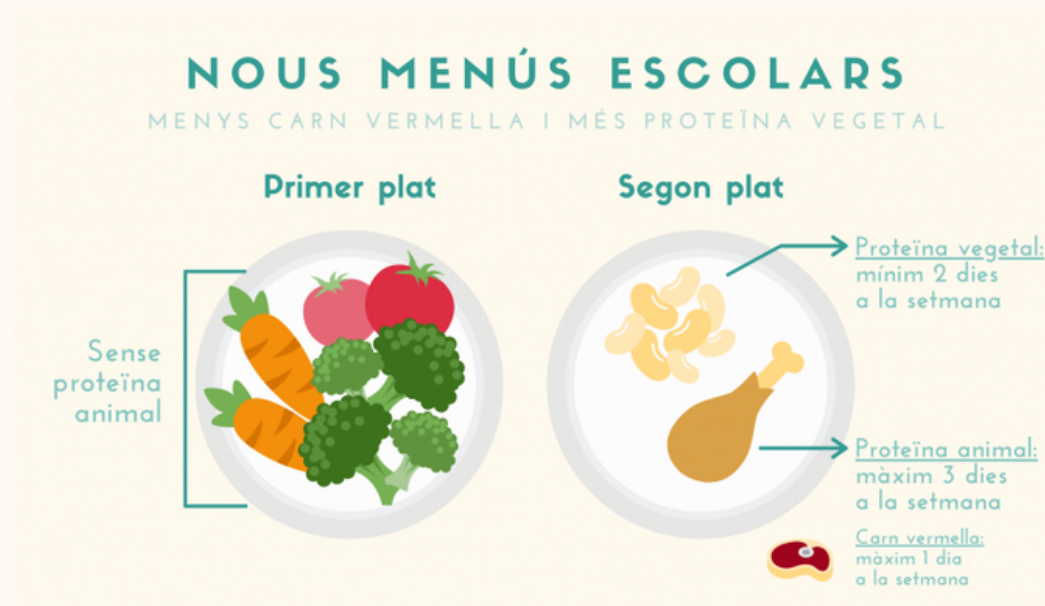
DIVENDRES 28:
JORNADA GASTRONÒMICA
ESTATS UNITS

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!

