

DESEMBRE 2025

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Estofat de llenties i bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita del temps	3 Pasta siciliana Truita francesa amb enciam i col llombarda Iogurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Sopa minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro Iogurt	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons i carbassa Rotllets de primavera amb amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures amb coliflor, m.verda, pèsols i patata Abadejo al forn amb farigola amb brots verds i olives Fruita del temps	16 Verdures al forn (carbassa, pastanaga, carbassó) Estofat de llenties i arròs Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam i germinats Fruita del temps	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de carn Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre rostits amb prunes Torró i neules

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001651. 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 19
DINAR ESPECIAL NADAL

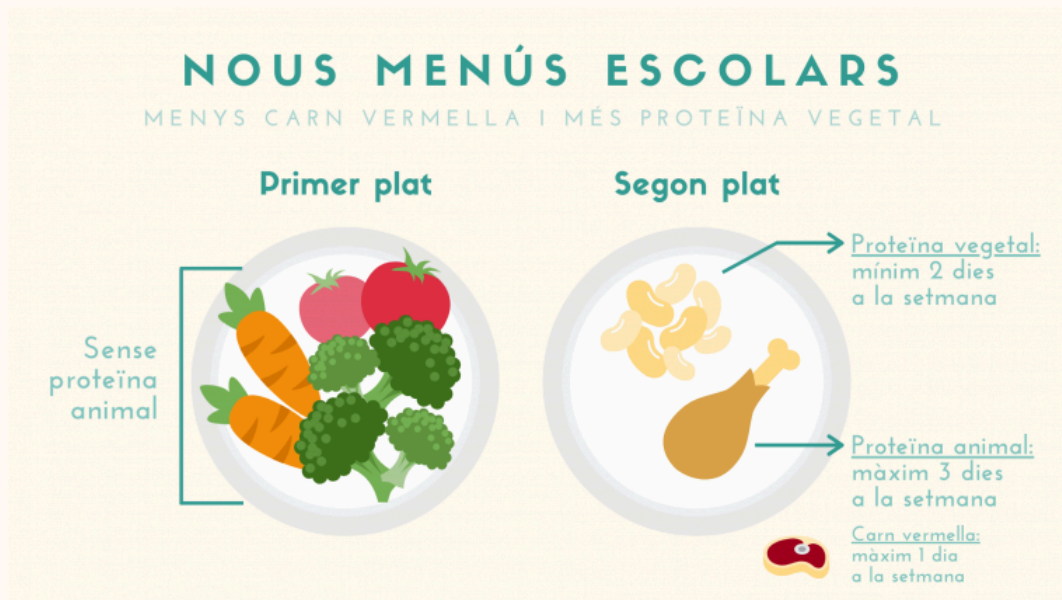


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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 o cereals o tubercles + verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Fruita o làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

