

GENER 2026

ESCOLA MARINADA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 Llenties guisades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Sopa d'arròs amb verdures Estofat de gall d'indi amb pastanaga Fruita del temps
12 Pasta amb pesto d'espinacs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Trinxat de col i patata Contracuixa de pollastre al forn amb herbes amb enciam i olives Fruita del temps	14 Arròs amb tomàquet i orenga Maires enfarinades i enciam amb pastanaga Iogurt	15 Estofat de pèsols, patata i carxofa Salsitxes de pollastre amb brots verds i blat de moro Fruita del temps	16 Crema de carbassa Cigrons estofats amb verdures (mongeta verda, pastanaga) Fruita del temps
19 Arròs caldós de verdures Truita carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	20 Mongeta amb patata Hamburguesa de vedella amb brots verds i blat de moro Fruita del temps	21 Crema de verdures i llegum Mandonguilles vegetals amb salsa Iogurt	22 Pasta napolitana Salmó amb salsa poma al forn Fruita del temps	23 Mongetes blanques amb verdures Pollastre rostit amb ceba i moniato Fruita del temps
26 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	27 Coliflor amb patata Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps	28 Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Risotto amb bolets i carbassa Magra de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	30 Groentesoep (Sopa de verdures amb fideus i mandonguilles) Lluç arrebossat amb aardappelpuree (purè de patates) VLA: Natilles de vainilla

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 30:
JORNADES GASTRONÒMIQUES
HOLANDA

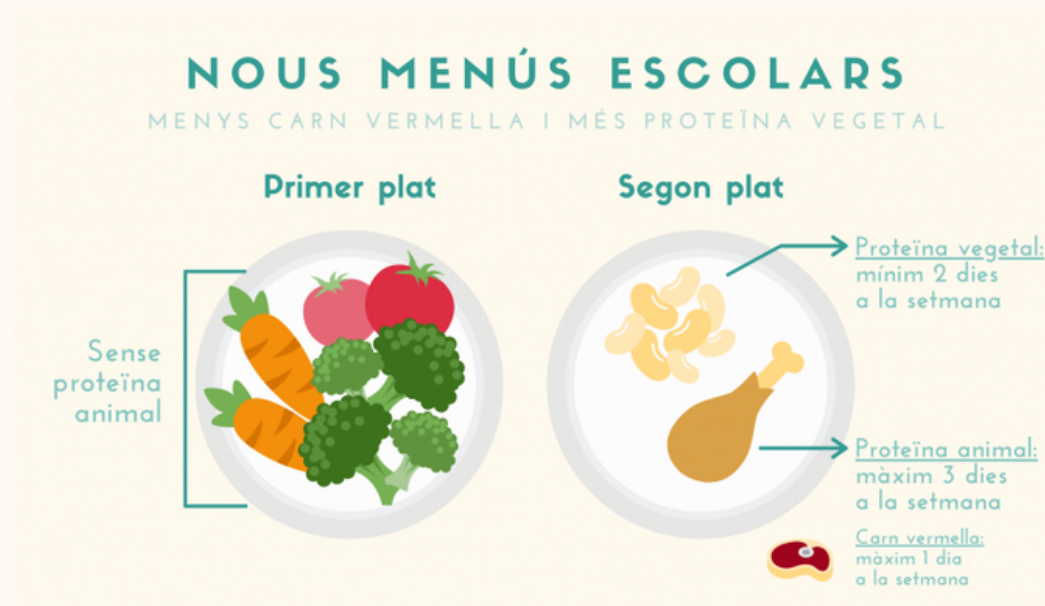


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

