

ABRIL 2026

ESCOLA MARINADA



Grup Barnalleure
Serveis Integrals de Lleure



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	Macarrons al estil oriental (saltejat de verdures i soja) Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb herbes i amanida de brots verds i pastanaga Iogurt	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Estofat de cigrons amb carbassa Lluç al forn amb salsa verda amb tomàquet amanit Fruita del temps
Paella de verdures Aletes de pollastre amb amanida de brots verds i pastanaga rallada Fruita del temps	Menestra de verdures Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita del temps	Pasta integral amb sofregit de tomàquet i ceba Seitò enfarinat amb amanida d'enciam i blat de moro Iogurt	Estofat de mongeta blanca amb verdures Trita paisana amb patata, brots verds i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa Magra de porc amb salsa de tomàquet amb enciam i remolatxa Fruita del temps
Pasta amb bolonyesa vegetal Trita d'espínacs amb enciam i pastanaga rallada Fruita del temps	Cigrons estofats Contraçuixa de pollastre rostida amb patata i carbassó Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Lluç al forn amb farigola amb amanida de enciam i tomàquet Iogurt	Sopa de brou de conte Llibrets de gall dindi i formatge amb amanida Pastis de Sant Jordi	Verdura tres colors (coliflor, pastanaga i mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb patata dau Fruita del temps
Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	Sopa minestrone amb pasta Pernillets de pollastre al forn amb herbes i amanida Fruita del temps	Crema de carbassó Mongetes blanques amb verduretes saltejades Iogurt	Pasta integral a la jardinera amb formatge Salmó al forn amb salsa de poma Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001115. 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

Fruita de temporada:
Poma, pera, plàtan, taronja i maduixa

Dijous 23: SANT

JORDI



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**.

NOUS MENÚS ESCOLARS
MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL


Primer plat

Sense proteïna animal




Segon plat

Proteïna vegetal: mínim 2 dies a la setmana



Proteïna animal: màxim 3 dies a la setmana

Carn vermella: màxim 1 dia a la setmana



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

