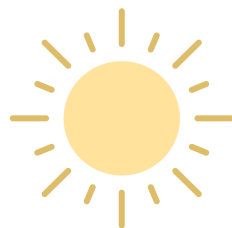


MARÇ 2026

ESCOLA CAN CLOS



DILLUNS

2 Llenties guisades amb
-verdures
Hamburguesa vegetal amb brots
verds i pastanaga
Fruita del temps

9 Pasta amb pesto d'espinacs
Ous durs amb salsa de
tomàquet
Fruita del temps

16 Arròs caldós de verdures
Trita de carbassó amb enciam i
olives
Fruita del temps

23 Crema de carbassó
Macarrons a la
bolonyesa vegetal
Fruita del temps

30 **FESTA**

DIMARTS

3 Barrejat de bledes, carbassa
i patata
Pernilets de pollastre al
forn amb herbes i amanida
Fruita del temps

10 Trinxat de col i patata
Contracuixa de pollastre al
forn amb enciam i olives
Fruita del temps

17 Mongetes blanques amb
-verdures
Hamburguesa de vedella amb
brots verds i blat de moro
Fruita del temps

24 Rissotto de bolets i carbassa
Pernilets de pollastre al forn
amb ceba i pastanaga
Fruita del temps

31 **FESTA**

DIMECRES

4 Crema de bròquil i pastanaga
amb crostons de pa
Estofat de peix i patata
iogurt

11 Arròs amb tomàquet i
orenga
Bacallà amb salsa verda i
enciam i pastanaga
iogurt

18 Crema de verdures amb llegums
Mandonguilles vegetals amb
salsa
iogurt

25 Cigrons estofats
Trita francesa amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

5 Pasta a la jardinera amb
formatge
Trita de carbassó amb brots
verds i remolatxa
Fruita del temps

12 Crema de carbassa,
pastanaga i moniato
Cigrons estofats amb verdures
(mongeta verda, pastanaga...)
Fruita del temps

19 Pasta a la napolitana
Lluç amb vinagreta de farigola
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

26 Coliflor amb patata
Seitó enfarinat amb brots
verds i olives
Fruita del temps

DIVENDRES

6 Sopa d'arròs amb verdures
Estofat de gall dindi amb
pastanaga
Fruita del temps

13 Menestra de verdures amb
patata
Maires enfarinades amb enciam
i remolatxa
Fruita del temps

20 Mongeta verda amb patata
Pollastre rostit amb
pebrot, ceba i moniato
Fruita del temps

27 Escudella
Canelons de carn d'olla amb
beixamel
Crema catalana



Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiat 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.

**DIVENDRES 27: JORNADES
GASTRONÒMIQUES CATALUNYA**

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

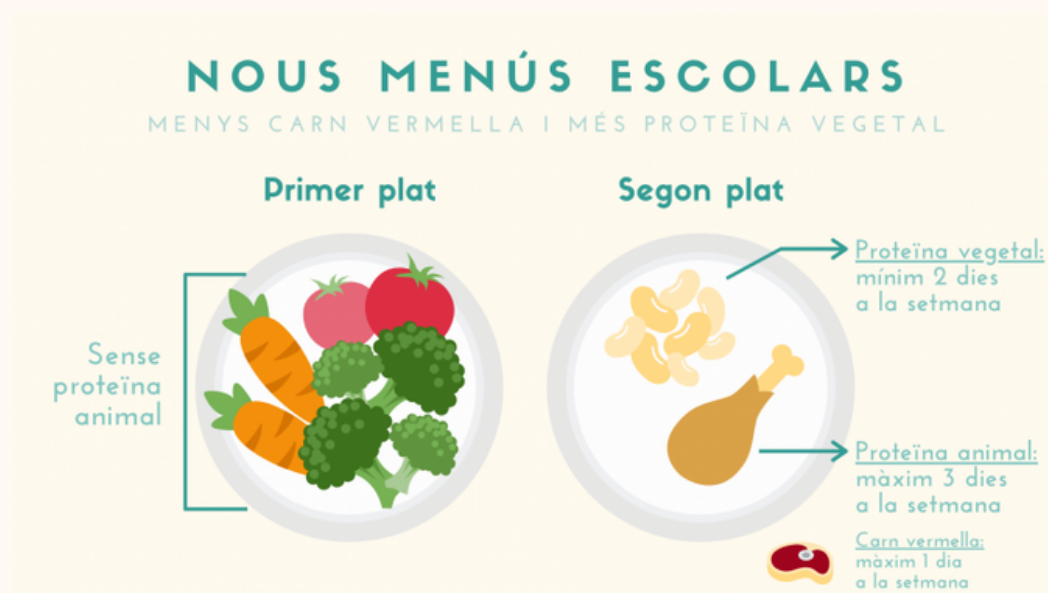


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

