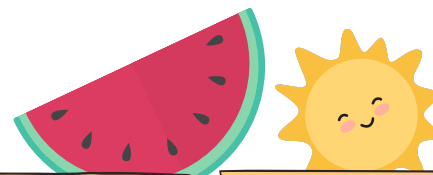


# JUNY 2022

## ESCOLA ANTONI GAUDÍ



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb sofregit de verdures logurt	2 Amanida d'arròs amb ou dur, pastanaga i olives Calamars a l'andalusa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
6 <b>FESTIU</b>	7 Llaços a la carbonara Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	8 Empedrat de mongetes seques amb tonyina, olives i pebrot Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i pebrot logurt	9 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps
13 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Arròs 3 vegetals amb pèsols, pastanaga i blat de moro Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda Fruita del temps	15 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa torrat Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt	16 Espirals amb salseta de bolets Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	17 Ensaladilla russa amb tonyina, olives i maionesa Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita del temps
20 Arròs a la cassola Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	21 Amanida de cigrons amb pastanaga, olives i blat de moro Pit de pollastre amb samfaina Fruita del temps	22 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes de bacallà amb xips Gelats		

Menú especial de final de curs!

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. 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 amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions



# Perquè 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**.

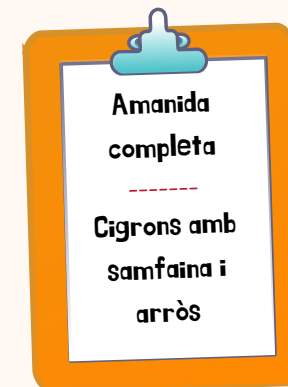
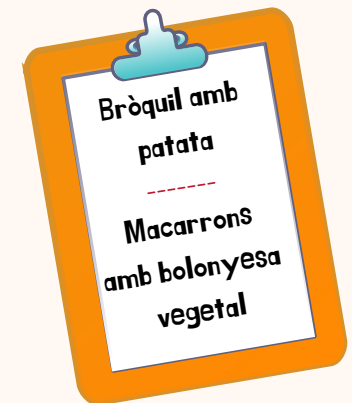
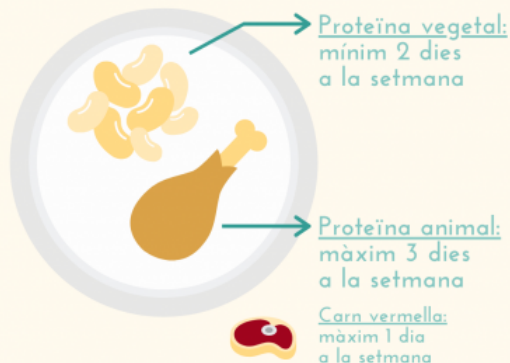
## NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



# 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

## CEREAIS

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 sucs envasats



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**

## 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

