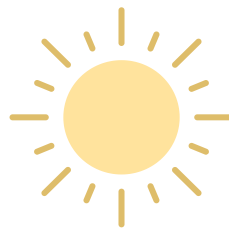


MARÇ 2026



ESCOLA SERRAPARERA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Pasta amb pesto (espinacs) Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	3 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre rostits amb ceba Fruita del temps	4 Crema de bròquil, pastanaga i patata amb crostons de pa Porcions de lluç amb amanida Iogurt	5 Estofat de llenties amb verdures Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	6 Sopa d'arròs amb verdures Magra de porc amb salsa Fruita del temps
9 Arròs amb tomàquet i orenga Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Menestra de verdures amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb herbes i enciam amb olives Fruita del temps	11 Crema de col lombarda amb crostons de pa Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Iogurt	12 Pasta a la jardineria amb formatge Salsitxes d'au amb verdures Fruita del temps	13 Cigrons estofats amb verdures (mongeta verda, pastanaga) Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita del temps
16 Arròs de verdures Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongetes blanques estofades amb verdures Pollastre rostit amb amanida Fruita del temps	18 Crema de verdures amb llenties Mandonguilles vegetals amb salsa Iogurt	19 Pasta napolitana Porcions de lluç amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Mongeta amb patata Salsitxa de porc amb brots verds i blat de moro Fruita del temps
23 Macarrons amb bolonyesa vegetal Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre amb verdures al forn Fruita del temps	25 Arròs amb bolets Salmó amb salsa de poma al forn Fruita del temps	26 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó i amanida Fruita del temps	27 Escudella Butifarra amb xips Natilla
30 FESTA	31 FESTA	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

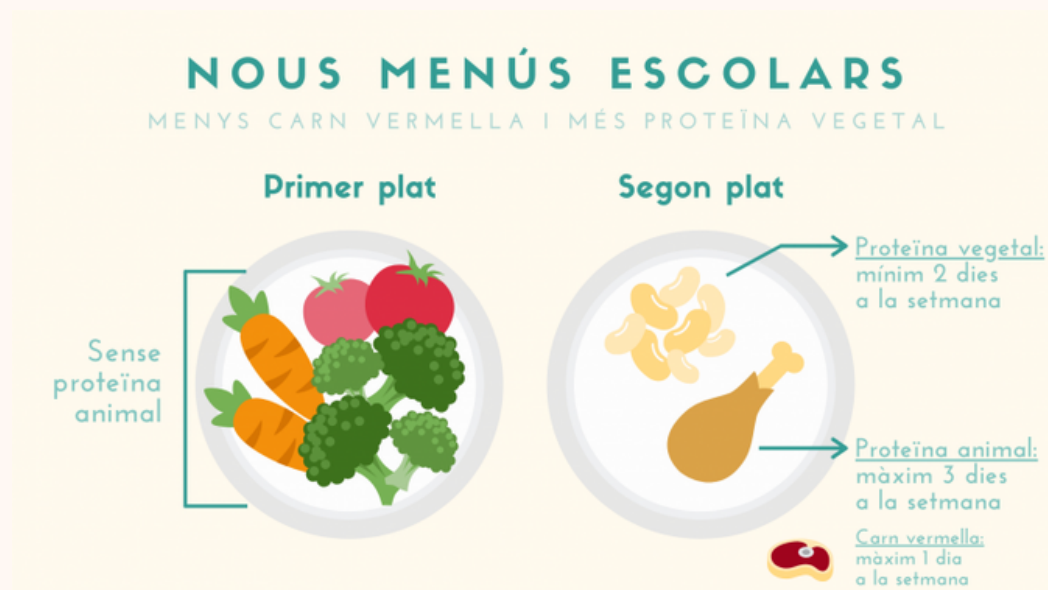


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

