

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Macarrons amb verdures a l'estil mediterrani Trita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
6 Bròquil amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb verdures de temporada Fruita del temps	7 Brou amb pistons Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	8 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	9 Crema de verdures Cigrons al pesto Fruita del temps	10 Paella d'arròs amb vegetals Maires fresques enfarinades amb enciam i tomàquet Fruita del temps
13 Arròs amb sofregit de verdures a l'estil mediterrani Trita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Crema suau de carbassa i pastanaga Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba logurt	15 Macarrons a la siciliana Pernilets de pollastre rostits amb patata dau i ceba Fruita del temps	16 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Peix al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	17 Trinxat de col i patata Cigrons saltejats amb verdures de temporada Fruita del temps
20 Llaços a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps	21 Cigrons estofats amb vegetals de temporada Trita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	22 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb samfaina Fruita del temps	23 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	24 Olla aranesa Estofat de vedella amb bolets Flam d'ou
27 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Trita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	28 Arròs a la cassola amb verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet logurt	29 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	30 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques amb cúrcuma Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. 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

Divendres 24:
Jornades Gastronòmiques
Vall d'Aran - Lleida



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**.

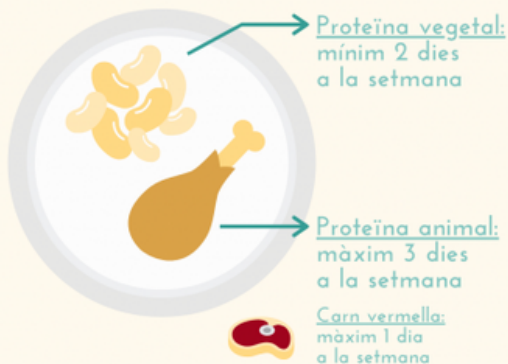
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



Arròs amb
verdures

Estofat de
llegums

Bròquil amb
patata

Macarrons
amb bolonyesa
vegetal

Amanida
completa

Cigrons amb
samfaina i
arròs

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 sucs 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!

