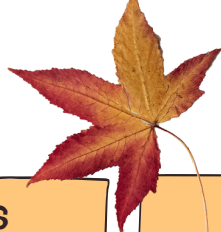


OCTUBRE 2023

ESCOLA VÍCTOR CATALÀ



Dilluns

2 Espirals amb verdures a l'estil mediterrani
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

9 Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba
Hamburgueses vegetals amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

16 Macarrons amb bolets i verdures de temporada
Truita a la francesa amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

23 Arròs a la napolitana
Llom magre al forn amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva
Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba
Fruita del temps

Dimarts

3 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva
Contraçuixa de pollastre amb enciams i cogombre ratllat
Fruita del temps

10 Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre forn amb tomàquet i verdures variades
Fruita del temps

17 Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma
Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits
Fruita del temps

24 Crema suau de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb verdures
Fruita del temps

31 Risotto de bolets de temporada
Estofat de vedella amb boniato i ceba
Natilles de xocolata

Dimecres

4 Crema de carbassa i cúrcuma
Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba
Fruita del temps

11 Cigrons estofats amb verdures de temporada
Truita de patata amb enciam i tomàquet amanit
Fruita del temps

18 Brou vegetal amb cigrons i verdura
Estofat d'au amb patata i ceba
Fruita del temps

25 Trinxat de col i patata
Macarrons amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps

Dijous

5 Arròs caldós amb verdures de temporada
Maires fresques enfarinades amb brots verds i tomàquet
logurt

12 **FESTIU**

19 Crema de carbassó amb encenalls de formatge
Llenties guisades amb hortalisses
logurt

26 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva
Lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida
logurt

Divendres

6 Canelons d'espínacs
Cigrons cuinats amb porro i pastanaga
Fruita del temps

13 **FESTIU**

20 Paella d'arròs
Lluç al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

27 Cigrons estofats amb espínacs i ceba
Ous durs amb salsa de tomàquet
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

Dimarts 31:
Menú especial per celebrar La Castanyada

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**.

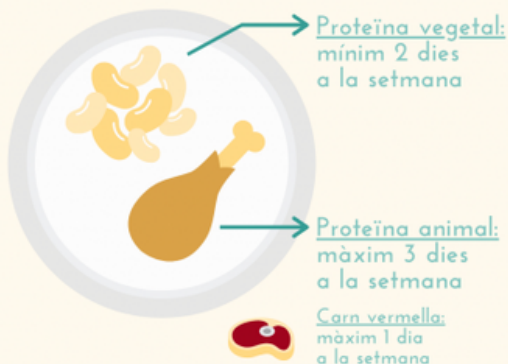
NOUS MENÚS ESCOLARS

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

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 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!

