

GENER 2024

ESCOLA VÍCTOR CATALÀ



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8 Pasta a la napolitana Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	9 Arròs amb verdures Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	10 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Cigrons estofats amb hortalisses Fruita del temps	11 Sopa minestrone Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	12 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola Fruita del temps
15 Arròs amb tomàquet Crestes de tonyina amb brots verds i olives Fruita del temps	16 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba logurt	17 Estofat de mongetes amb hortalisses Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Espirals al pesto Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Llom magre amb salseta de poma Fruita del temps
22 Macarrons a la bolonyesa vegetal Truita de carbassó amb enciam i brots de soja Fruita del temps	23 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga Fruita del temps	24 Crema de verdures amb crostons de pa Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	25 Paella d'arròs Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Mongetes seques tradicionals Pollastre de pagès amb bolets Crema catalana
29 Llenties guisades amb tomàquet Rotllets de primavera amb brots verds i olives Fruita del temps	30 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Cigrons saltejats amb verdures de temporada logurt	31 Espirals a la siciliana Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Divendres 26 Jornada Gastronòmica: EL BERGUEDA	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°001866. 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.

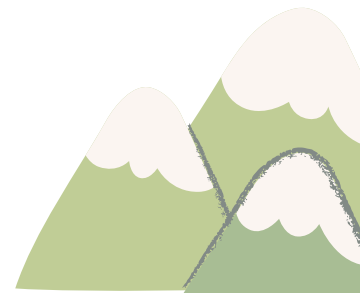
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

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

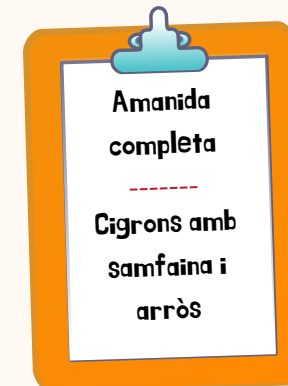
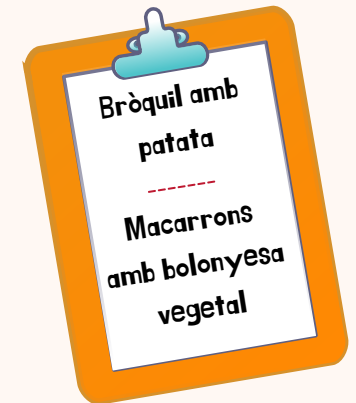
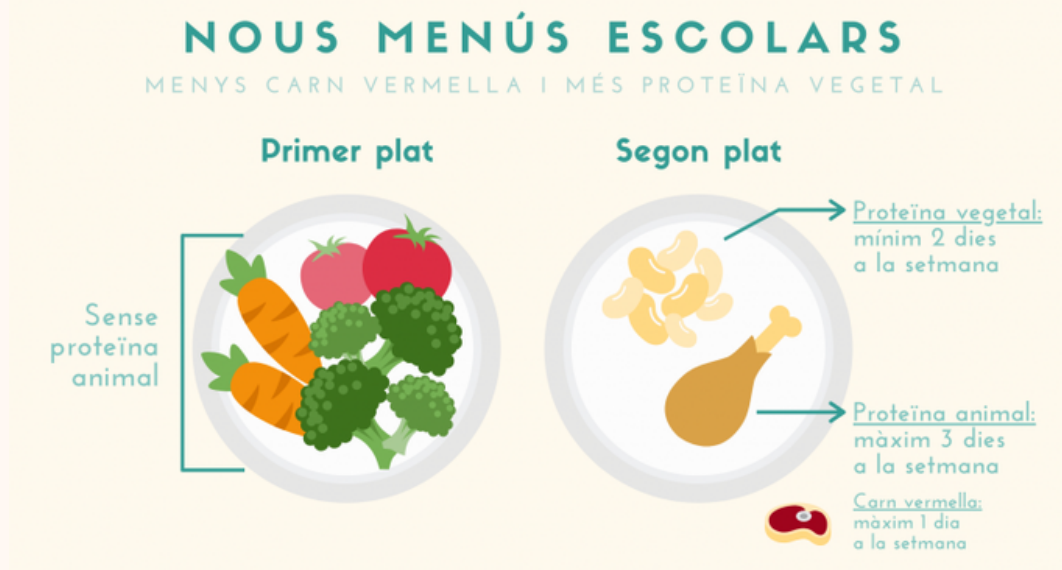


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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**.



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



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

Exemples del plat saludable



Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita

