

# MAIG 2024

## ESCOLA VÍCTOR CATALÀ



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Ensaladilla russa Contracuixa de pollastre amb patata Fruita del temps
<b>6</b> Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>7</b> Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba logurt	<b>8</b> Amanida d'espírels Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	<b>9</b> Gaspaxo Maires fresques enfarinades amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>10</b> Cigrons al pesto Hamburguesa de verdures amb enciam i olives Fruita del temps
<b>13</b> Amanida variada Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	<b>14</b> Pasta a la bolonyesa vegetal Trita a la francesa amb enciam i olives logurt	<b>15</b> Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>16</b> Arròs 3 delícies Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>17</b> <b>FESTIU</b>
<b>20</b> <b>FESTIU</b>	<b>21</b> Espírels a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	<b>22</b> Vichyssoise Pernets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>23</b> Amanida d'arròs Trita de formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>24</b> Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
<b>27</b> Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	<b>28</b> Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Amanida de cigrons Fruita del temps	<b>29</b> Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	<b>30</b> Arròs 3 vegetals Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>31</b> Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: Mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda

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 31:**  
**Jornades gastronòmiques**  
**LA GARROTXA / ALT EMPORDÀ**

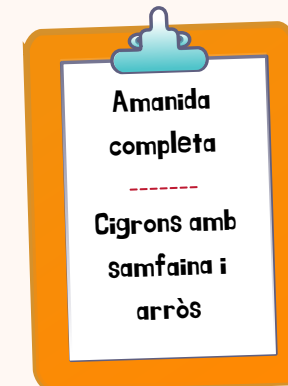
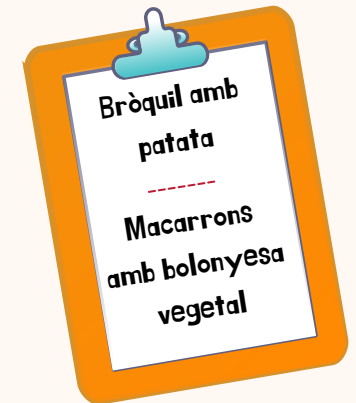
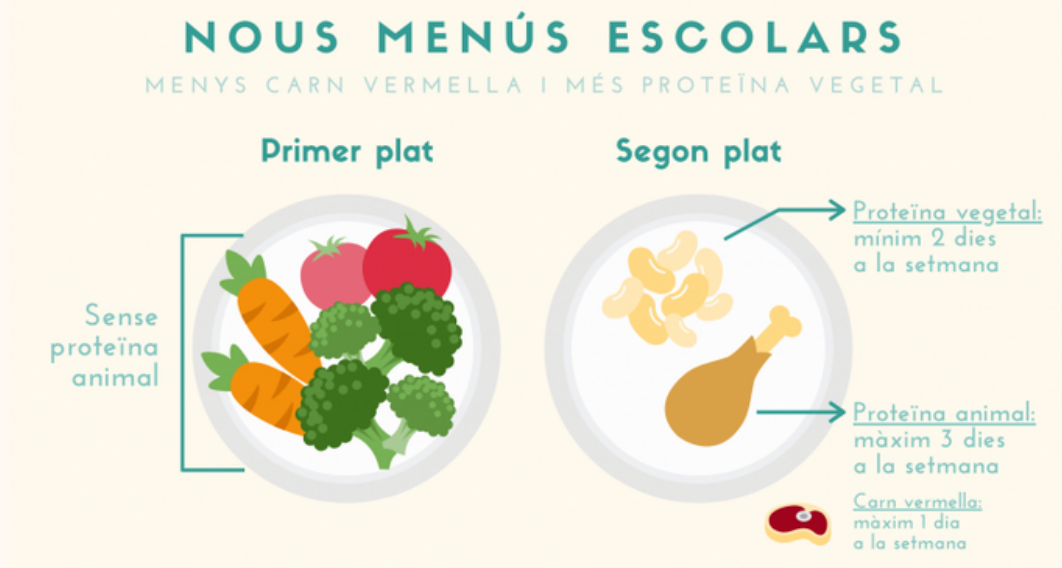


# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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

## 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

## 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!**

