

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>3</b> Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida logurt	<b>4</b> Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>5</b> Mongeta tendra i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
<b>8</b> Arròs amb verdures Porcions de lluç al forn amb farigola i amanida Fruita del temps	<b>9</b> Crema de pastanaga i carbassa amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	<b>10</b> Llaços amb salseta de formatge Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga logurt	<b>11</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>12</b> Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb salseta de bolets Fruita del temps
<b>15</b> Estofat de llenties amb arròs Varetes de peix amb enciam i olives Fruita del temps	<b>16</b> Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>17</b> Crema de cigrons i verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet logurt	<b>18</b> Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de poma Fruita del temps	<b>19</b> Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
<b>22</b> Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>23</b> Sopa de lletres Llibrets de gall d'indi amb patates xips Crema catalana	<b>24</b> Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	<b>25</b> Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	<b>26</b> Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
<b>29</b> Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>30</b> Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre al forn amb brots verds i olives 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 23: Menú especial**  
**SANT JORDI**

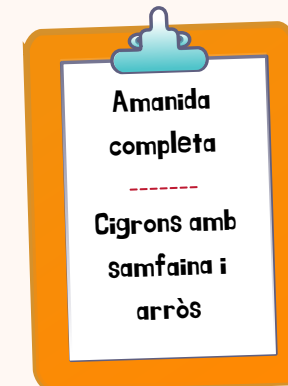
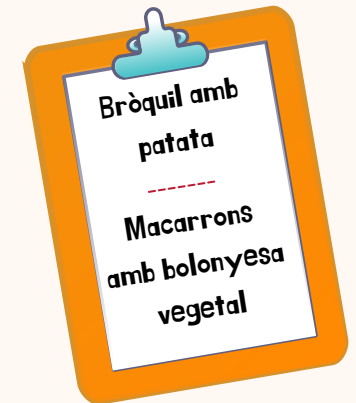
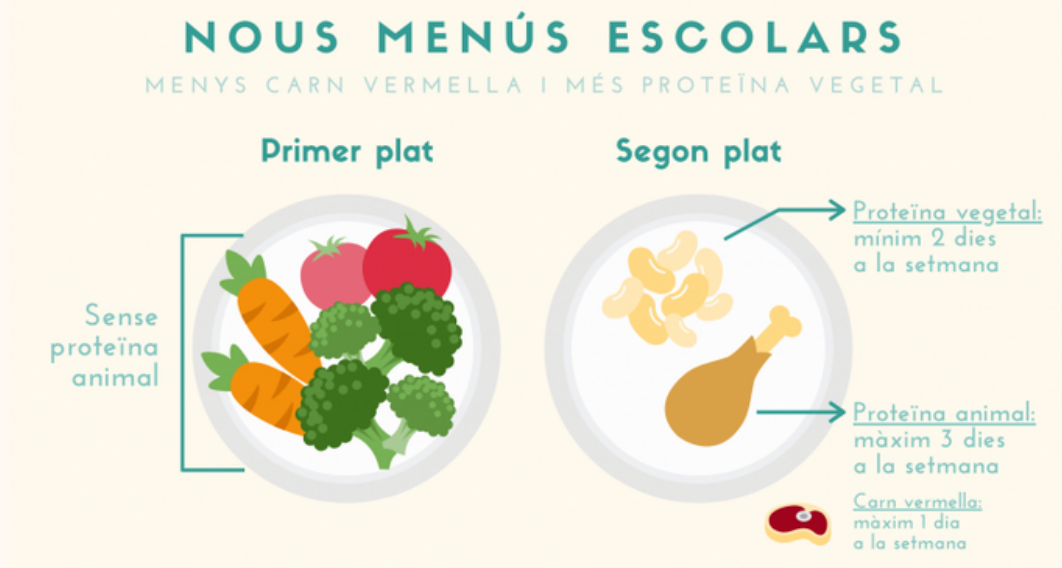


# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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 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!**

