

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Paella d'arròs Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	3 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
6 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Trita a la francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps	8 Amanida de cigrons Estofat de porc logurt	9 Crema de carbassa amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	10 FESTIU
13 Guisat de lleties amb arròs Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i olives logurt	16 Amanida de patata Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 Arròs 3 delícies Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
20 FESTIU	21 FESTIU	22 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	23 Vichyssoise Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Amanida de cigrons Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
27 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Lleties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	31 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

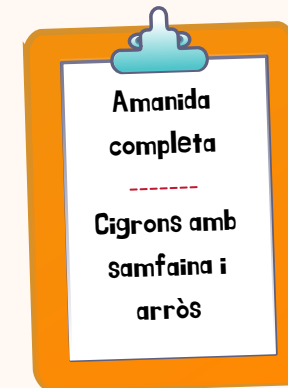
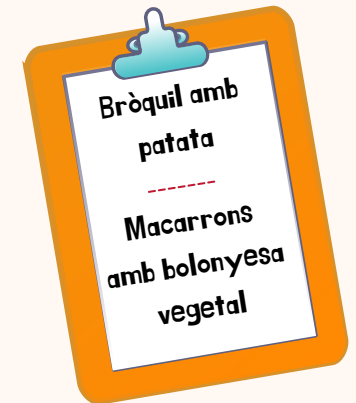
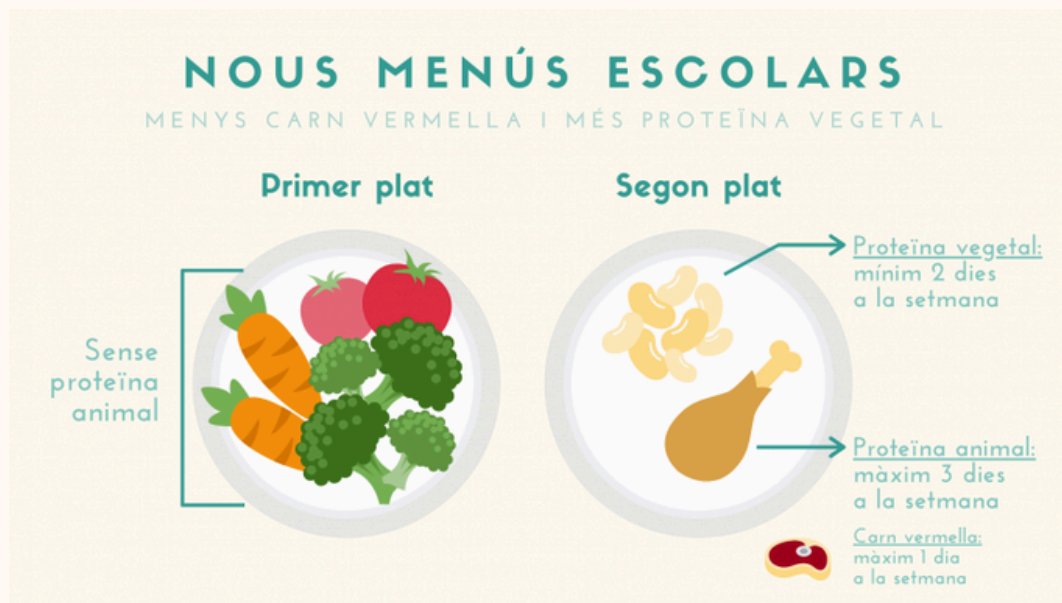


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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

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!

