

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja logurt	6 Gaspatxo Llom magre amb salseta de llimona Fruita del temps	7 Amanida de cigrons Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Espirals a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Llenties cuinades amb verdures Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	13 MENÚ FET A MIDA (Els alumnes trien el menú)	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Vichyssoise Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet Gall d'indi estofat Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza Nuggets de pollastre amb patates xips Gelat
24	25	26	27	28
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs amb carbassó Truita a la francesa Fruita del temps	4 Bròquil amb patata Pernilets de pollastre rostits amb patata Fruita del temps	5 Macarrons amb xampinyons Hamburguesa d'au logurt sense lactosa	6 Patata bullida amb oli d'oliva Llom magre al forn Fruita del temps	7 Crema de carbassó Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Espirals amb oli d'oliva i orenga Truita a la francesa Fruita del temps	11 Llenties amb oli d'oliva Abadejo al forn Fruita del temps	12 Bròquil amb patata Pit de pollastre al forn logurt sense lactosa	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb xampinyons Mandonguilles de vedella al forn Fruita del temps
17 Arròs amb oli d'oliva i orenga Salsitxes de pollastre al forn Fruita del temps	18 Crema de porro Truita a la francesa Fruita del temps	19 Macarrons amb carbassó Pit de pollastre al forn Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn Fruita del temps	21 Panini de tonyina Pollastre al forn amb patates xips logurt sense lactosa
24	25	26	27	28

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs PKU amb vegetals Truita PKU Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Crestes PKU Fruita del temps	5 Macarrons PKU amb tomàquet Hamburguesa PKU Fruita del temps	6 Gaspatxo Croquetes PKU Fruita del temps	7 Crema de carbassó Varetes PKU Fruita del temps
10 Pasta PKU a la napolitana Truita PKU Fruita del temps	11 Crema de verdures Varetes PKU Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata San jacobó PKU Fruita del temps	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs PKU amb verdures Mandonguilles PKU Fruita del temps
17 Arròs PKU amb tomàquet Calamars PKU Fruita del temps	18 Crema de porro Truita PKU Fruita del temps	19 Amanida de pasta PKU Croquetes PKU Fruita del temps	20 Bròquil amb patata Varetes PKU Fruita del temps	21 Pasta PKU amb tomàquet San jacobó PKU amb patates xips Fruita del temps
24	25	26	27	28

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Bunyols d'espínacs amb amanida Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja logurt	6 Gaspatxo Lluç arrebossat amb amanida Fruita del temps	7 Amanida de cigrons Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Espirals a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Llenties cuinades amb verdures Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb salseta de formatge logurt	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de peix a la jardinera Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	18 Vichyssoise Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb amanida Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza Calamars a la romana amb patates xips Gelat
24	25	26	27	28

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	5 Pasta sense gluten amb tomàquet Hamburguesa d'au amb enciam i pastanaga logurt sense lactosa	6 Gaspatxo Llom magre amb salseta de llimona Fruita del temps	7 Amanida de cigrons Cues de bacallà al forn amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Pasta sense gluten a la napolitana Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Llenties cuinades amb verdures Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb amanida logurt sense lactosa	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Llom magre al forn a la jardinera Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Crema de porro Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Pasta sense gluten amb tomàquet Gall d'indi estofat Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza sense gluten ni lactosa Pollastre arrebossat sense gluten amb patates xips Gelats sense lactosa
24	25	26	27	28

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Arròs a la cassola amb vegetals</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>6</p> <p>Gaspatxo</p> <p>Llom magre amb salseta de llimona</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Llenties cuinades amb verdures</p> <p>Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pit de pollastre amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>13</p> <p>MENÚ FET A MIDA</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Arròs 3 delícies</p> <p>Salsitxes amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de porro</p> <p>Truita de patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Gall d'indi estofat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Empedrat de mongetes seques</p> <p>Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Porció de pizza sense lactosa</p> <p>Pollastre arrebossat amb patates xips</p> <p>Gelat sense lactosa</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Hamburguesa d'au amb enciam i pastanaga logurt	6 Gaspatxo Llom magre amb salseta de llimona Fruita del temps	7 Crema de carbassó Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Espirals a la napolitana Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Crema de verdures Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de vedella a la jardinera (sense pèsols) Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies (sense pèsols) Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Vichyssoise Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet Gall d'indi estofat Fruita del temps	20 Bròquil amb patata Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza Pollastre al forn amb patates xips Gelat
24	25	26	27	28
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja logurt	6 Gaspatxo Pit de pollastre amb salseta de llimona Fruita del temps	7 Amanida de cigrons Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Espirals a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Llenties cuinades amb verdures Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Vichyssoise Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet Gall d'indi estofat Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza Nuggets de pollastre amb patates xips Gelat
24	25	26	27	28

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

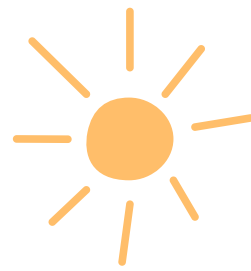
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja logurt	6 Gaspatxo Mongetes seques cuinades amb verdures Fruita del temps	7 Amanida de cigrons (sense tonyina) Crema de carbassó Fruita del temps
10 Espirals a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Llenties cuinades amb verdures Verdura tricolor Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb tomàquet logurt	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Bledes amb patata Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	18 Vichyssoise Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet Menestra de verdures Fruita del temps	20 Mongetes seques amb oli d'oliva Bròquil amb patata Fruita del temps	21 Porció de pizza de verdures Falafel amb patates xips Gelat
24	25	26	27	28

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

JUNY 2024

ESCOLA ÀGORA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Arròs a la cassola amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	5 Macarrons amb salseta de bolets Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja logurt	6 Gaspaxo Llom magre amb salseta de llimona Fruita del temps	7 Amanida de cigrons Maires fresques enfarinades amb brots verds i olives Fruita del temps
10 Espirals a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	11 Llenties cuinades amb verdures Abadejo al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	13 MENÚ FET A MIDA	14 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps
17 Arròs 3 delícies Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	18 Vichyssoise Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Macarrons amb tomàquet Gall d'indi estofat Fruita del temps	20 Empedrat de mongetes seques Filet de lluç al forn amb farigola i amanida Fruita del temps	21 Porció de pizza Nuggets de pollastre amb patates xips Gelat

VACANCES D'ESTIU

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 21: Menú especial
FINAL DE CURS

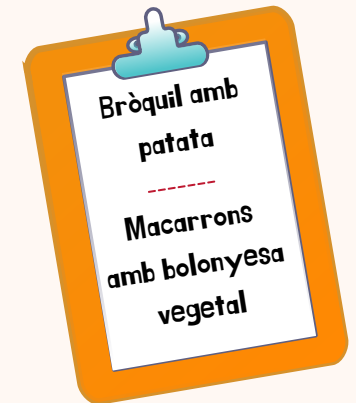
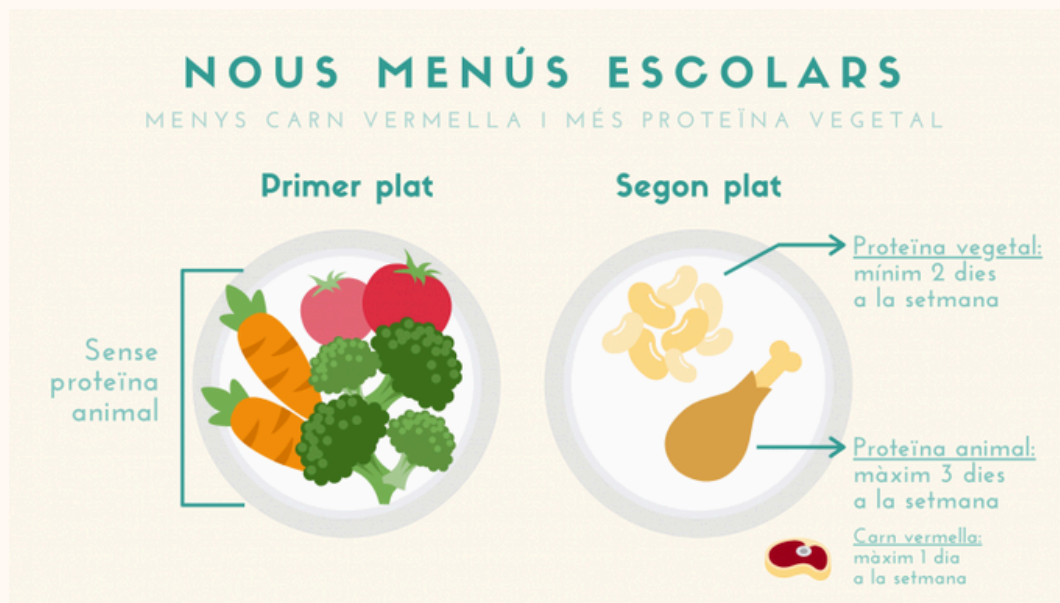


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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!

