

FEBRER 2026

ESCOLA ÀGORA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	3 Crema de porro i carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Fruita del temps	4 Estofat de llenties amb bledes Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives iogurt	5 Arròs amb carxofa i verdures Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Contracuí de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors a la napolitana amb formatge Botifarra amb enciam i olives Natilles xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda iogurt	19 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Crema carbassa amb pastanaga i crostons Lluç al forn amb patata dau Fruita del temps
23 Pasta napolitana Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa Fruita del temps	24 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps	25 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades iogurt	26 Sopa minestrone Mandonguliles de peix amb patates dau Fruita del temps	27 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga 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 en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIJOUS 12: DIJOUS GRAS

DIVENDRES 13: DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES

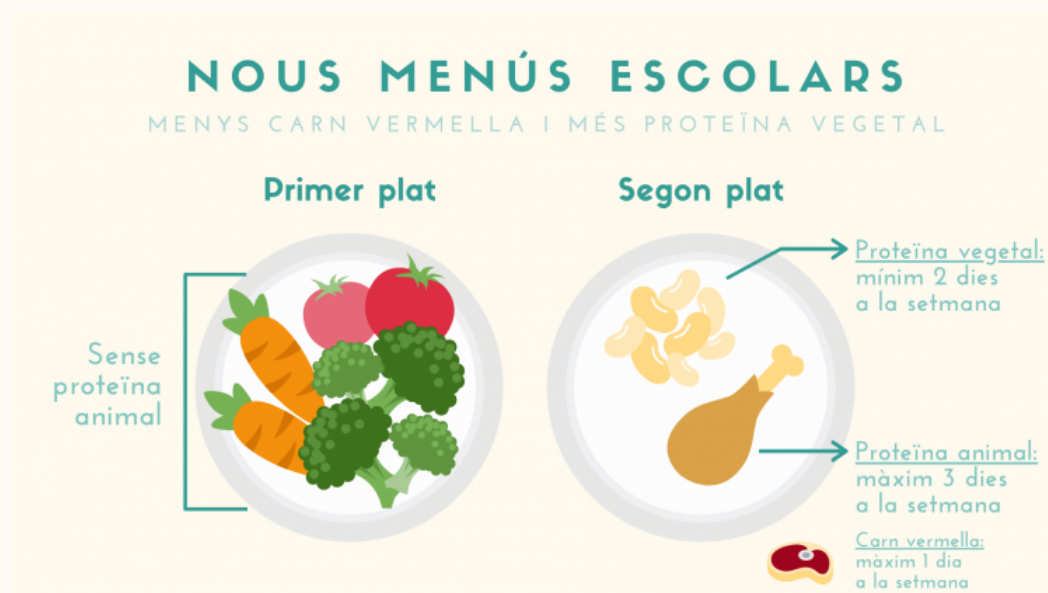


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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. Hauriem 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!