

MARÇ 2026



ESCOLA ÀGORA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Pasta a la jardineria amb formatge Trita de carbassó amb brots verds i remolatxa Fruita del temps	3 Barrejat de bledes, carbassa i patata Salsitxes d'au amb amanida Fruita del temps	4 Crema de bròquil i pastanaga amb crostonets de pa Salmó cruixent al forn amb patata dau iogurt	5 Llenties guisades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Sopa d'arròs amb verdures Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps
9 Pasta amb formatge, oli i orenga Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb herbes, enciam i olives Fruita del temps	11 Arròs amb tomàquet i orenga Bacallà amb salsa verda i enciam i pastanaga iogurt	12 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps	13 FESTA
16 Arròs caldós amb verdures Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patata Llom de porc amb brots verds i blat de moro Fruita del temps	18 Crema de verdures i llegums Mandonguilles mixtes amb salsa iogurt	19 Pasta napolitana Lluç amb vinagreta de farigola amb enciam i pastanaga Fruita del temps	20 MENÚ FET A MIDA
23 Rissoto amb bolets i carbassa Seitó enfarinat amb brots verds i olives Fruita del temps	24 Coliflor amb patata Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps	25 Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	27 Escudella Canelons de carn d'olla amb beixamel Crema catalana 
30 FESTA	31 FESTA	<p>Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiat n°CAT001115. 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.</p>		

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

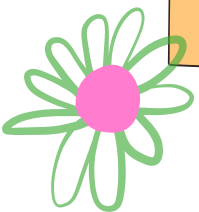
Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIVENDRES 27: JORNADES GASTRONÒMIQUES CATALUNYA



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**.

NOUS MENÚS ESCOLARS
MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL


Primer plat

Sense proteïna animal



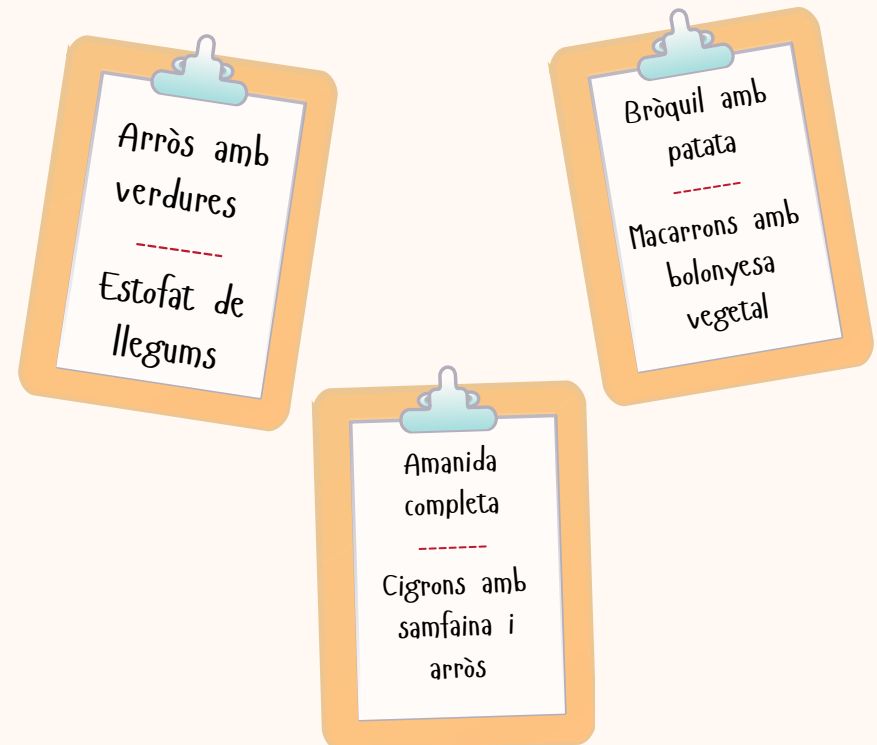

Segon plat

Proteïna vegetal: mínim 2 dies a la setmana



Proteïna animal: màxim 3 dies a la setmana

Carn vermella: màxim 1 dia a la setmana



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

