



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**



**6** Arròs 3 vegetals amb pèsols, panís i pastanaga  
Trita de patates amb enciam i remolatxa  
logurt

**7** Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva  
Hamburguesa mixta amb salseta de formatge  
Fruita del temps

**8** Macarrons amb proteïna vegetal  
Peix fresc amb enciam i pastanaga ratllada  
Fruita del temps

**11**  
**FESTIU**

**12** Espirals a la napolitana  
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**13** Mongeta tendra amb patata saltejada amb all  
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i pipes  
logurt

**14** Arròs amb verduretes  
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals  
Fruita del temps

**15** Llenties estofades amb hortalisses  
Filet de lluç al forn amb salsa verda, enciam i olives  
Fruita del temps

**18** Llaços saltejats amb verduretes  
Trita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**19** Mongetes blanques estofades amb verdures  
Contracuíx de pollastre al forn amb ceba i pastanaga  
Fruita del temps

**20** Arròs amb tomàquet  
Peix fresc amb enciam i olives  
logurt

**21** Crema de verdures amb crostons de pa torrat  
Mandonguilles mixtes a la jardinera  
Fruita del temps

**22** Ensaladilla russa amb olives, ou dur i maionesa  
Croquetes de pollastre amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps

**25** Macarrons a la siciliana  
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**26** Mongetes estofades amb verdures  
Filet de lluç al forn amb all juliert, enciam i panís  
Fruita del temps

**27** Menestra de verdures amb un raig d'oli d'oliva verge  
Estofat de pollastre  
logurt

**28** Arròs tropical amb pinya, panís i pastanaga  
Llom de porc al forn amb enciam i olives  
Fruita del temps

**29** Crema de carbassó  
Hamburguesa de verdures i formatge al forn amb patates dau  
Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001003. 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

# 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**.

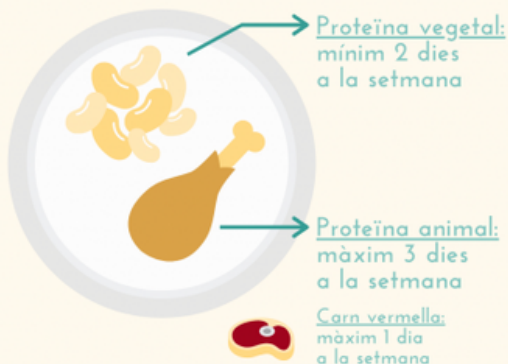
## NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



Arròs amb  
verdures

Estofat de  
llegums

Bròquil amb  
patata

Macarrons  
amb bolonyesa  
vegetal

Amanida  
completa

Cigrons amb  
samfaina i  
arròs

# 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

## CEREAIS

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!**

