

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Espirals amb verdures a l'estil mediterrani Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	3 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb enciams i cogombre ratllat Fruita del temps	4 Crema de carbassa i cúrcuma Magra de porc al forn amb patata i ceba logurt	5 Arròs caldós amb verdures de temporada Peix al forn amb all i julivert, brots verds i tomàquet Fruita del temps	6 Canelons de pollastre Cigrons cuinats amb porro i pastanaga Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de patata amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	10 Sopa d'au amb fideus Daus de pollastre estofats amb verdures variades Fruita del temps	11 Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba Hamburgueses vegetals amb brots verds i pastanaga logurt	FESTIU	
16 Macarrons amb bolets i verdures de temporada Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits Fruita del temps	18 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Estofat d'au amb patata i ceba logurt	19 Paella d'arròs amb vegetals Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	20 Brou amb pasta Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps
23 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat d'enciam i pastanaga Fruita del temps	24 Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	25 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural logurt	26 Trinxat de col i patata Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	27 Cigrons estofats amb espínacs i ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Risotto de bolets de temporada Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniato Natilles de xocolata			

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

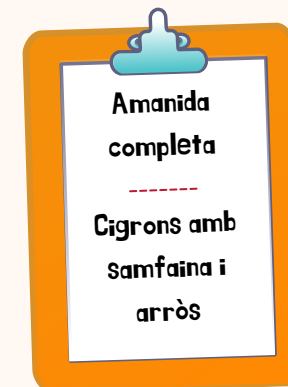
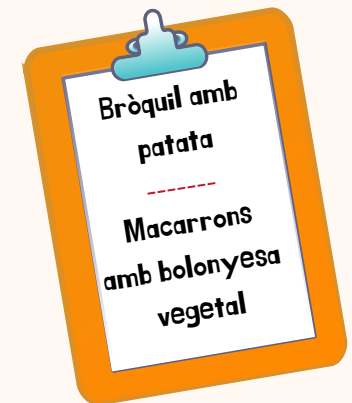
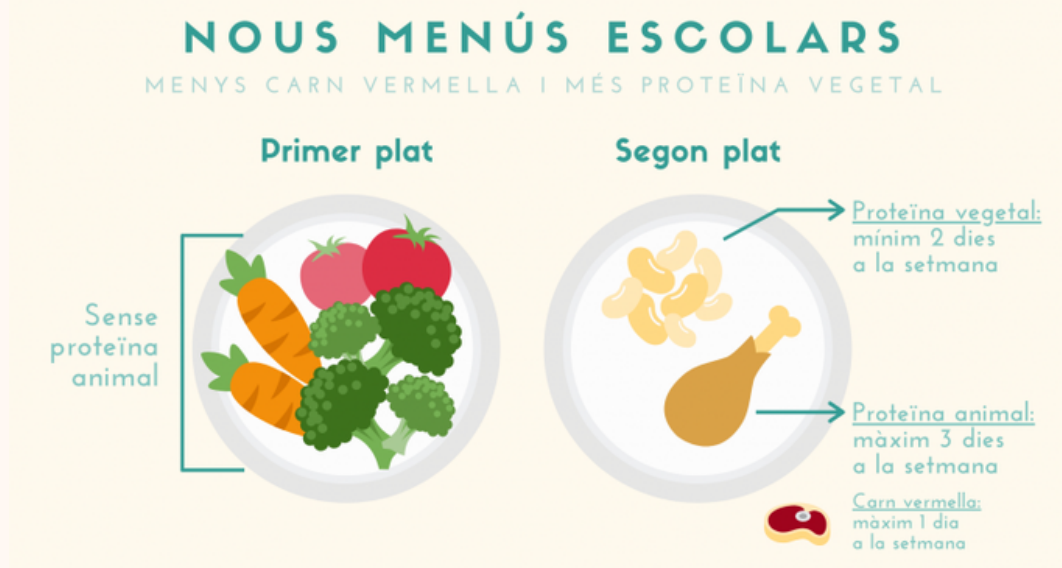
Dimarts 31:
Menú especial per celebrar La Castanyada

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 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!

