

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTIU

6 Lenties estofades amb
verdures de temporada
Hamburguesa mixta amb
enciam i olives
Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb
patata i un raig d'oli d'oliva
Ous durs amb salsa de
tomàquet
Fruita del temps

8 Brou amb pistons
Contraçuixa de pollastre
amb suc i amanida
logurt

9 Paella d'arròs amb vegetals
Lluç al forn amb enciam i
tomàquet
Fruita del temps

10 Crema de verdures amb
encenalls de formatge
Pernilets de pollastre rostits
amb patata dau i ceba
Fruita del temps

13 Arròs amb sofregit de
verdures a l'estil mediterrani
Trita de carbassó amb
brots verds i pastanaga
Fruita del temps

14 Llaços a la bolonyesa
vegetal
Hamburguesa de verdures
amb enciam i olives
Fruita del temps

15 Crema suau de carbassa
i pastanaga
Pit de pollastre al forn amb
salsa blanca
logurt

16 Bròquil amb patata i un
raig d'oli d'oliva
Salsitxes de pollastre al
forn amb suc i amanida
Fruita del temps

17 Cigrons al pesto
Peix al forn amb
tomàquet i ceba
Fruita del temps

20 Macarrons a la siciliana
Hamburguesa mixta al forn
amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

21 Mongetes estofades amb
vegetals de temporada
Trita de patates amb
enciam i brots de soja
Fruita del temps

22 Saltejat de mongeta i
patata amb oli d'oliva
Pernilets de pollastre rostits
amb samfaina
logurt

23 Arròs a la napolitana
Lluç al forn amb vinagreta
de farigola i amanida
Fruita del temps

24 Olla aranesa
Estofat de vedella amb
bolets
Flam d'ou

27 Lenties amb sofregit de
tomàquet i ceba
Trita a la francesa amb
brots verds i olives
Fruita del temps

28 Menestra de verdures
tricolor amb oli d'oliva
Mandonguilles de vedella
amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

29 Arròs a la cassola amb
verdures de temporada
Hamburguesa vegetal amb
enciam i tomàquet
logurt

30 Crema de carbassó
Contraçuixa de pollastre al
forn amb patata i ceba
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 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 24:
Jornades Gastronòmiques
Vall d'Aran - Lleida



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**.

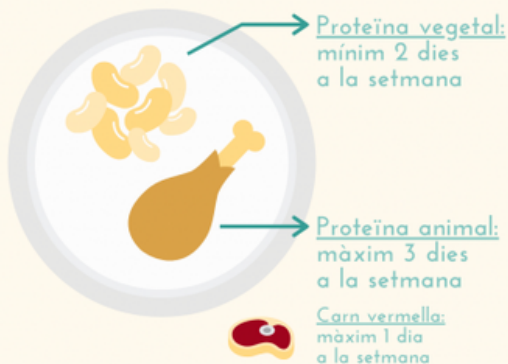
NOUS MENÚS ESCOLARS

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!

