

DESEMBRE 2023

ESCOLA PAU VILA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Macarrons a la bolonyesa vegetal Filet de lluç amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
4 Paella de verdures Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	5 Estofat de cigrons amb hortalisses Llom magre al forn amb salseta de poma Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Lenties guisades amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	12 Macarrons amb salseta de formatge Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	13 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb amanida logurt	14 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	15 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i olives Fruita del temps
18 Espirals a la siciliana Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de verdures amb brots verds i olives Fruita del temps	20 Escudella de Nadal Pollastre rostit amb patates xips Neules i torrons	Vacances de Nadal	

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

21 DE DESEMBRE:
DINAR DE NADAL



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**.

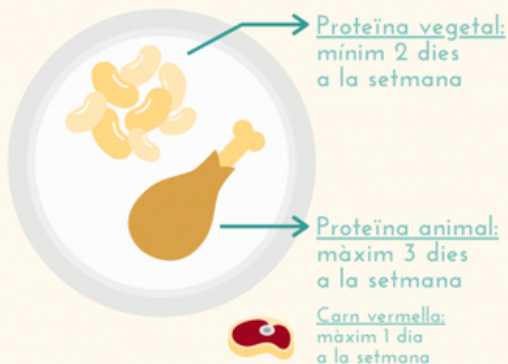
NOUS MENÚS ESCOLARS

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

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 sucs envasats



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

Exemples del plat saludable



Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita

