



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Filet de lluç al forn amb farigola i amanida Fruita del temps	2 Cigrons estofats amb vegetals Truita de carbassó amb enciam i brots de soja Fruita del temps
5 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	6 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de porc Fruita del temps	7 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	8 Guisat de mongetes amb hortalisses Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps 	9 Llaços de colors a la napolitana Croquetes de bacallà amb patates xips Natilles de xocolata 
12 <b>FESTIU</b>	13 Estofat de llenties amb verdures de temporada Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb suc i amanida logurt	15 Macarrons amb salseta de formatge Truita a la francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Paella vegetal Pit de pollastre al forn amb salseta de poma Fruita del temps
19 Arròs saltejat amb verdures de temporada Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	20 Crema de carbassa i pastanaga Llom magre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	21 Espirals a la siciliana Contraçuixa de pollastre amb brots verds i olives logurt	22 Menestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Cigrons a la catalana Cues de bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps
26 Llenties guisades amb verdures Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Macarrons a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Hamburguesa de vedella amb brots verds i olives logurt	29 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Pernilets de pollastre al forn amb patata 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

**Dijous 8: DIJOURS GRAS**

**Divendres 9: CARNESTOLTES**

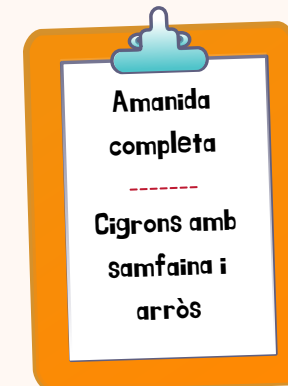
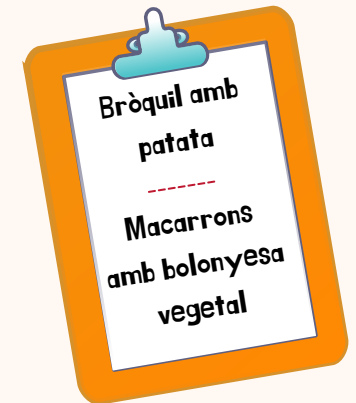
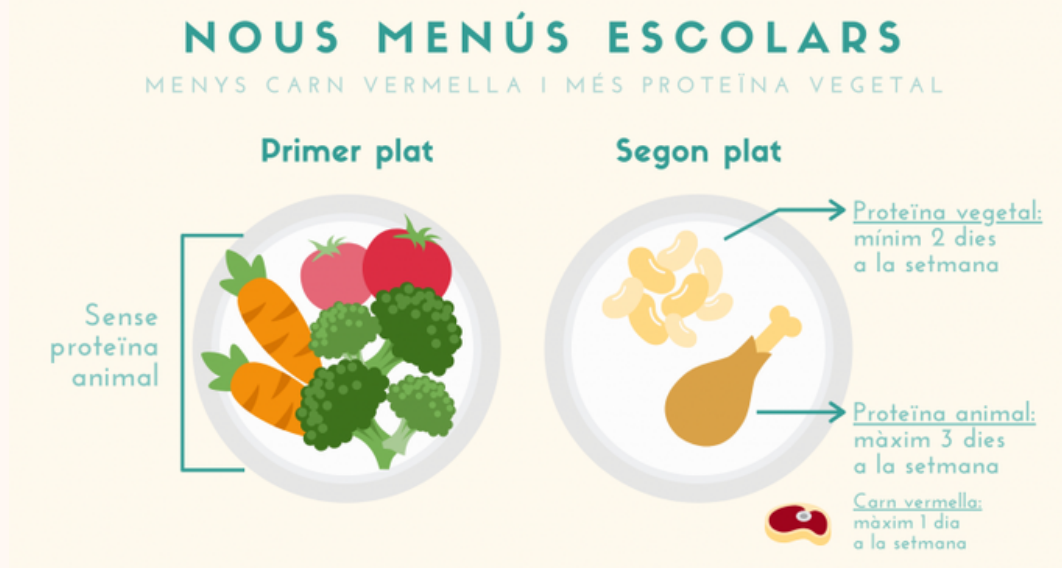


# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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 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!**

