

# GENER 2024

## ESCOLA PAU VILA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	9 Pasta amb verdures a l'estil mediterrani Truita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	10 Sopa minestrone Llom magre amb salseta de poma logurt	11 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	12 Paella d'arròs Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola Fruita del temps
15 Arròs amb tomàquet Crestes de tonyina amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella amb brots verds i olives Fruita del temps	17 Estofat de mongetes amb hortalisses Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	18 Espirals a la bolonyesa vegetal Magra de porc al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre amb salseta de formatge Fruita del temps
22 Macarrons a la siciliana Truita de carbassó amb enciam i brots de soja Fruita del temps	23 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga Fruita del temps	24 Crema de verdures amb crostons de pa Salsitxes de porc amb suc Fruita del temps	25 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Cuetes de bacallà al forn amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Mongetes seques tradicionals Pollastre de pagès amb bolets Crema catalana
29 Llenties guisades amb tomàquet Bunyols de bacallà amb brots verds i olives Fruita del temps	30 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	31 Macarrons amb salseta de formatge Pernilets rostits amb llimona i amanida logurt	<b>Divendres 26</b> <b>Jornada Gastronòmica: EL BERGUEDÀ</b>	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°001866. 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.

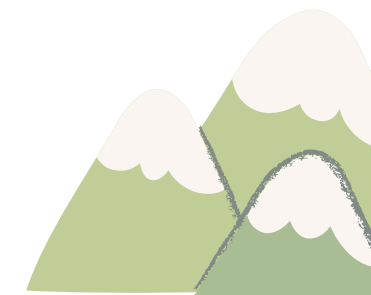
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

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**.

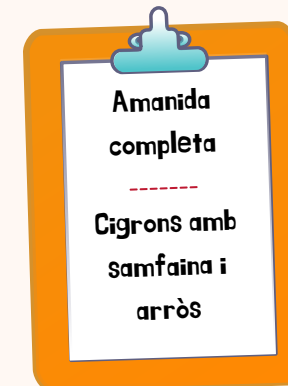
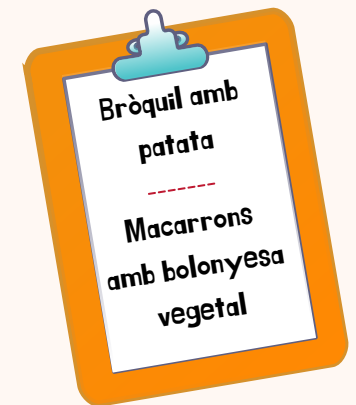
## NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



# 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



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



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**

