

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 <b>FESTIU</b>	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Crema de carbassó Llenties guisades amb hortalisses Fruita del temps	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera logurt
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi Fruita del temps	11 Crema de pastanaga i carbassa amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Pasta integral amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb farigola i amanida logurt
15 Amanida completa Estofat de llenties amb arròs Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons integrals al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Varetes de peix amb enciam i olives Fruita del temps	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida logurt
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 <b>Sopa de lletres</b> Llibrets de gall d'indi amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i brots de soja 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

**Dimarts 23: Menú especial**  
**SANT JORDI**

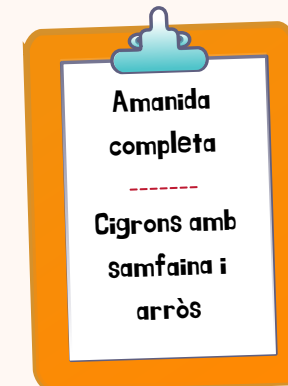
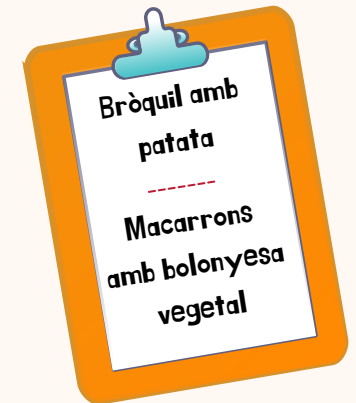
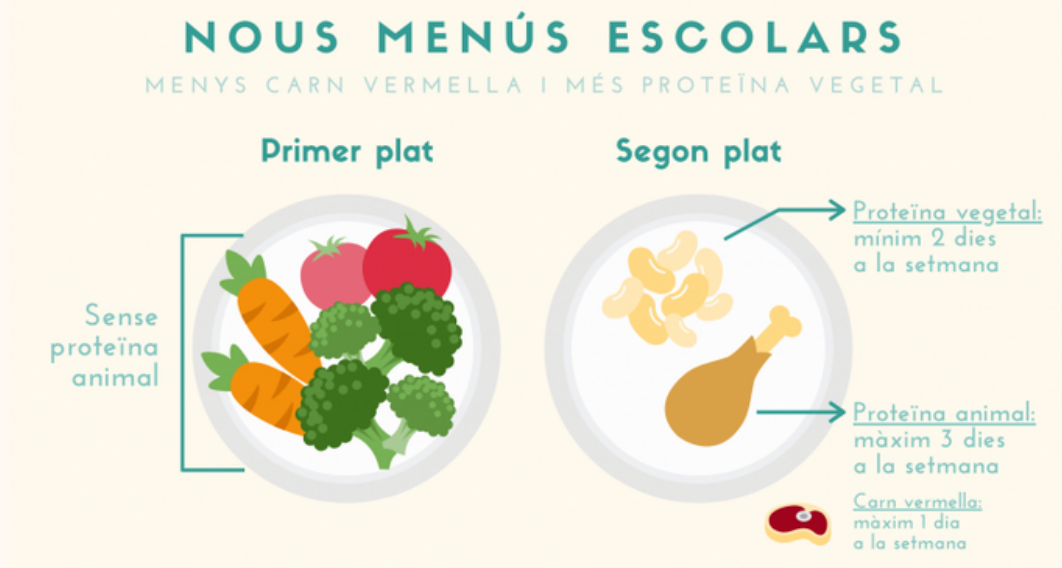


# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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

## 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!**

