

# DESEMBRE 2023

## IES MONTJUIC



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Macarrons a la bolonyesa vegetal Porcions d'abadejo amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps
4 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	5 Estofat de cigrons amb hortalisses Salsitxes de porc al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTIU</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 Lenties guisades amb tomàquet Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i soja Fruita del temps	12 Crema de verdures amb crostons de pa Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	13 Pasta amb salseta de formatge Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt	14 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernets de pollastre rostits amb patata dau Fruita del temps	15 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Croquetes de bacallà al forn amb brots verds i olives Fruita del temps
18 Espirals a la siciliana Trita de patata amb enciam i pastanaga ratllada 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	<b>Vacances de Nadal</b>	

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

**20 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**.

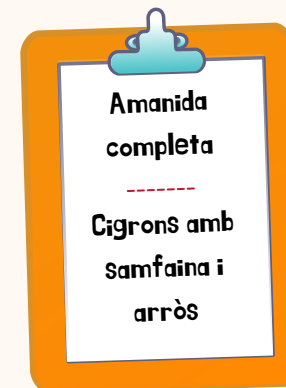
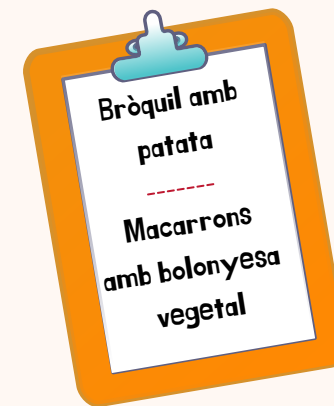
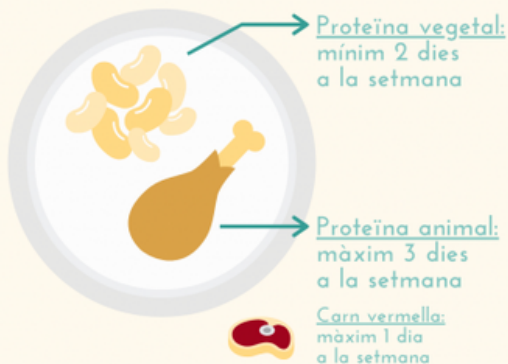
## NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



# 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

