

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTIU

6 Llenties estofades amb verdures de temporada
Lluç acompanyat de brots verds i tomàquet
Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva
Contraçuixa de pollastre amb suc i amanida
Fruita del temps

8 Brou amb pistons
Ous durs amb salsa de tomàquet
logurt

9 Paella d'arròs amb vegetals
Llom magre al forn amb salsa de poma
Fruita del temps

10 Crema de verdures amb encenalls de formatge
Pernilets de pollastre rostits amb patata dau i ceba
Fruita del temps

13 Arròs amb sofregit de verdures a l'estil mediterrani
Trita de carbassó amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

14 Crema suau de carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn amb salsa blanca
Fruita del temps

15 Llaços a la bolonyesa vegetal
Hamburguesa de verdures amb enciam i olives
logurt

16 Mongeta amb patata i un raig d'oli d'oliva
Salsitxes de pollastre al forn amb suc i amanida
Fruita del temps

17 Cigrons al pesto
Lluç acompanyat de brots verds i pastanaga
Fruita del temps

20 Macarrons amb salseta de formatge
Hamburguesa mixta al forn amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

21 Mongetes estofades amb vegetals de temporada
Trita de patates amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

22 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva
Pernilets de pollastre rostits amb tomàquet i ceba
logurt

23 Arròs a la napolitana
Bunyols d'espinaacs amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

24 Olla aranesa
Lluç amb samfaina
Flam d'ou

27 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba
Trita a la francesa amb brots verds i olives
Fruita del temps

28 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

29 Arròs a la cassola amb verdures de temporada
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
logurt

30 Crema de carbassó
Contraçuixa de pollastre al forn amb patata i ceba
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

Divendres 24:
Jornades Gastronòmiques
Vall d'Aran - Lleida

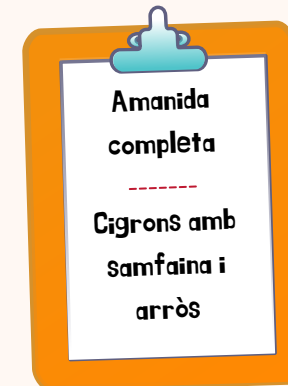
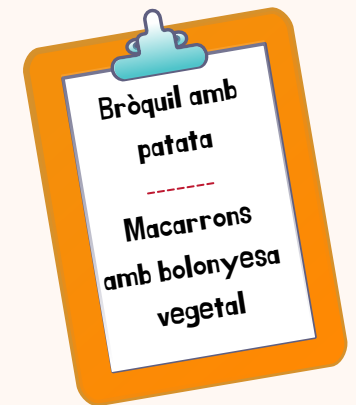
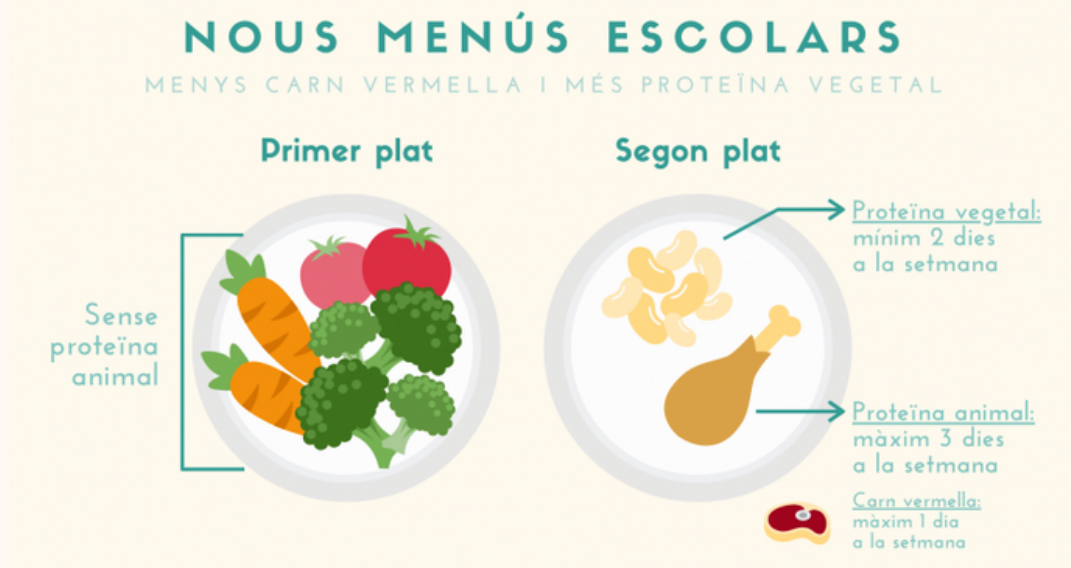


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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

Exemples del plat saludable



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



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!

