



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

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.

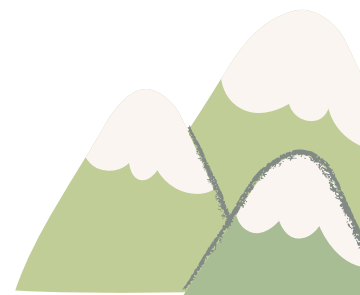
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

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

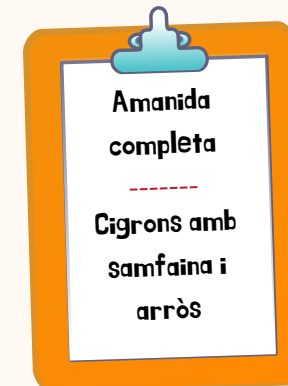
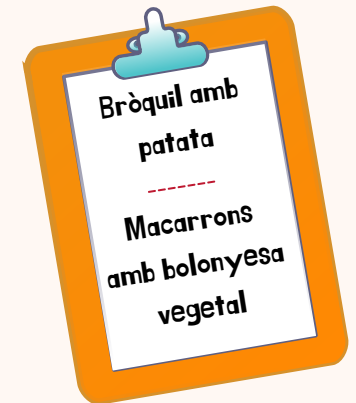
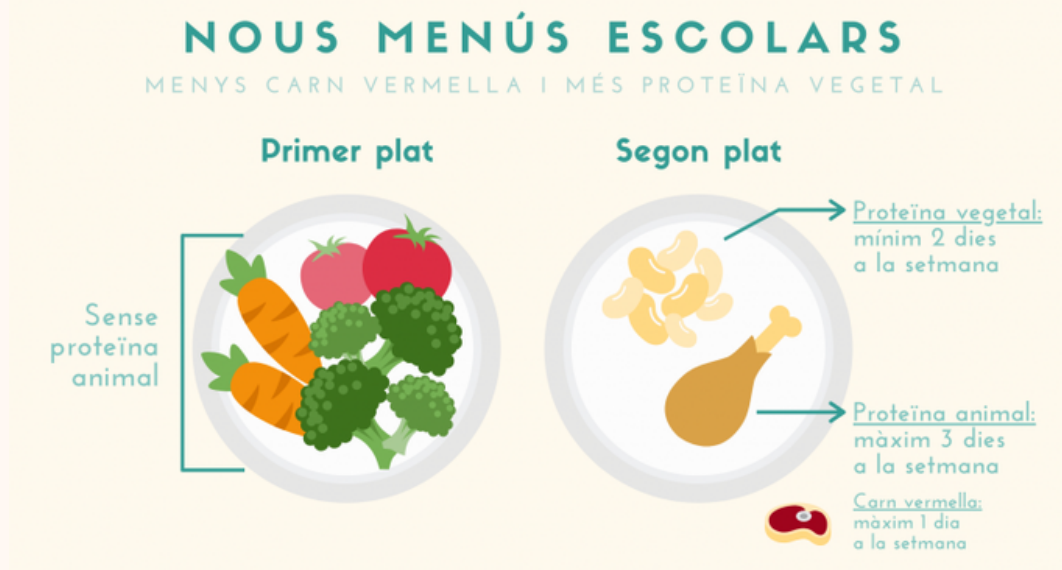


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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**.



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!

