



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	2 Cigrons estofats amb vegetals Porcions de lluç al forn amb vinagreta i amanida Fruita del temps
5 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	6 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Pernilets de pollastre rostits amb enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de poma Fruita del temps	8 Guisat de mongetes amb hortalisses Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps 	9 Llaços de colors a la napolitana Croquetes de bacallà amb patates xips Natilles de xocolata 
12 <b>FESTIU</b>	13 Estofat de llenties amb verdures de temporada Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Salsitxes de pollastre amb suc i amanida logurt	15 Macarrons amb salseta de formatge Truita a la francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Paella vegetal Pit de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
19 Arròs saltejat amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	20 Crema de carbassa i pastanaga Contraçuixa de pollastre amb brots verds i olives Fruita del temps	21 Espirals a la siciliana Llom magre al forn amb enciam i brots de soja logurt	22 Menestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Cigrons a la catalana Porcions d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps
26 Llenties guisades amb verdures Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Macarrons a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Hamburguesa de vedella amb brots verds i olives logurt	29 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Pernilets de pollastre al forn amb patata 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

**Dijous 8: DIJOURS GRAS**

**Divendres 9: CARNESTOLTES**

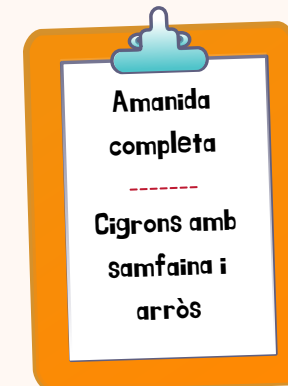
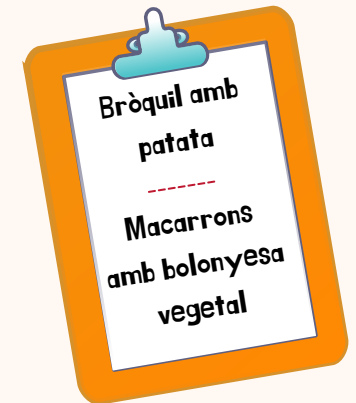
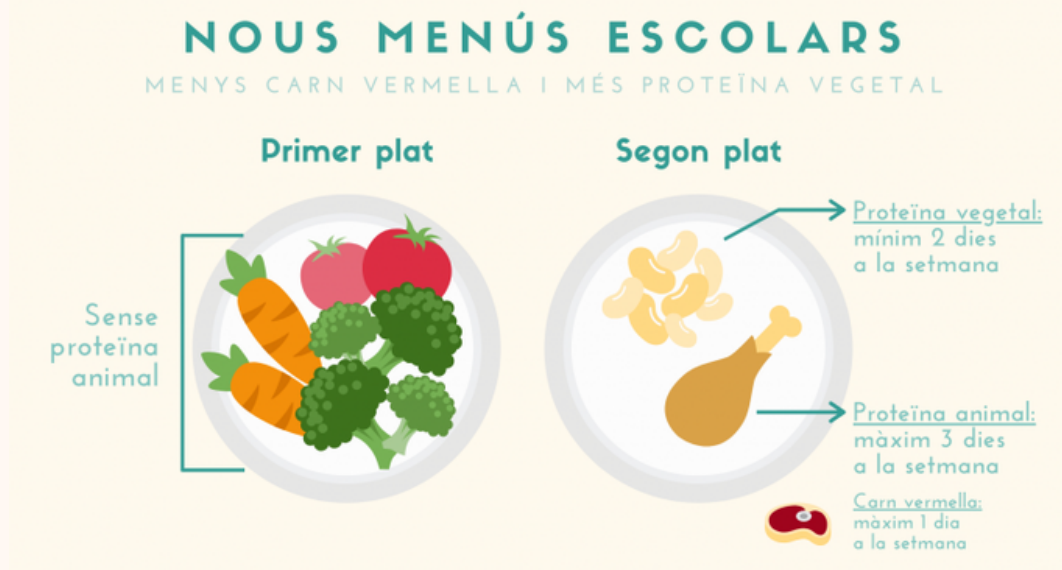


# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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 sucres 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!**

