

OCTUBRE 2024

IES MONTJUÏC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Mongetes guisades amb tomàquet
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives
Fruita del temps

2 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva
Llom magre amb salseta de poma
Iogurt

3 Arròs a la cassola
Varetes de peix amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

4 Crema de llegum i verdures
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

7 Macarrons a la napolitana
Truita de carbassó amb brots verds i olives
Fruita del temps

8 Vichyssoise
Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba
Fruita del temps

9 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani
Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja
Iogurt

10 Estofat de cigrons
Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

11 Menestra de verdures
Pit de pollastre amb salseta de formatge
Fruita del temps

14 Guisat de lleties amb arròs
Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

15 Pasta a la bolonyesa vegetal
Truita de patata amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

16 Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja
Iogurt

17 Arròs amb tomàquet
Lluç enfarinat amb enciam i olives
Fruita del temps

18 Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera
Fruita del temps

21 Paella d'arròs
Truita a la francesa amb brots verds i olives
Fruita del temps

22 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

23 Mongeta tendra amb patata
Llom magre amb salseta de llimona
Iogurt

24 Brou amb pasta petita
Pernilets de pollastre rostits amb verdures
Fruita del temps

25 Verdura tricolor
Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda
Fruita del temps

28 Espirals a la siciliana
Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

29 Estofat de lleties
Truita d'espinacs amb enciam i olives
Fruita del temps

30 Crema de carbassa i moniato
Pollastre cuinat amb salseta de bolets
Natilles de xocolata

31 Arròs a la cassola
Hamburguesa mixta amb brots verds i pastanaga
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 en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIMECRES 30: MENÚ ESPECIAL PER CELEBRAR LA CASTANYADA

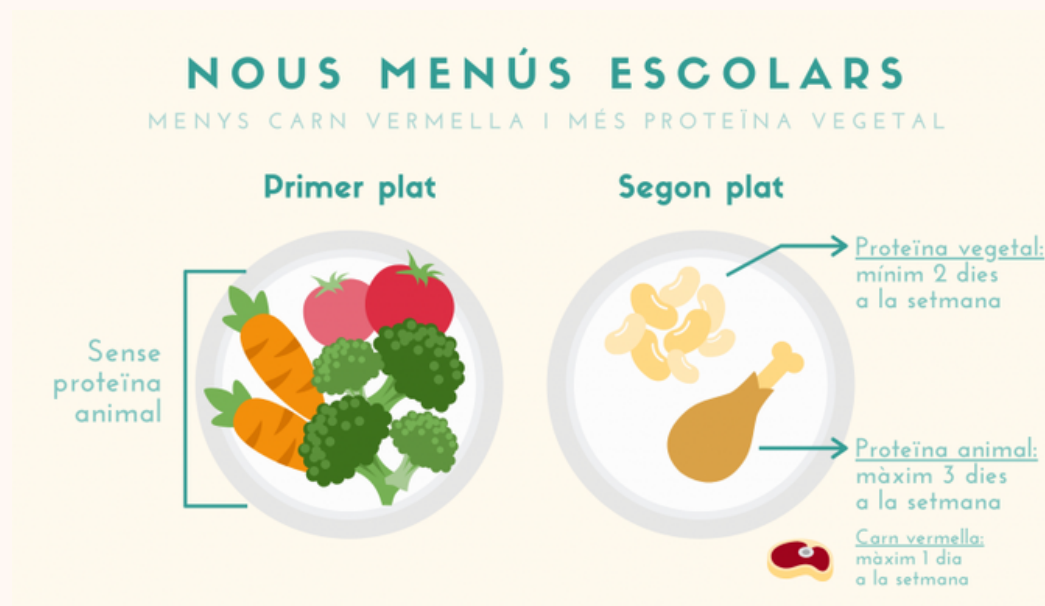


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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. Hauriem 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!

