

NOVEMBRE 2024

IES MONTJUÏC



DILLUNS

4 Verdura tricolor amb
un raig d'oli d'oliva
Trita de carbassó
amb enciam i olives
Fruita del temps

11 Llenties guisades
Croquetes de pollastre amb
brotos verds i pastanaga
Fruita del temps

18 Pasta a la bolonyesa vegetal
Hamburguesa de verdures
amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

25 Arròs amb verdures a
l'estil mediterrani
Varetes de peix amb
brotos verds i olives
Fruita del temps

DIMARTS

5 Arròs amb sofregit de
tomàquet i ceba
Salsitxes de pollastre
amb suc i amanida
Fruita del temps

12 Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella
amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

19 Sopa minestrone
Pernilets de pollastre
amb samfaina
Fruita del temps

26 Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa de vedella
amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

DIMECRES

6 Estofat de cigrons
amb verdures
Hamburguesa de coliflor i
formatge amb amanida
iogurt

13 Espirals a la napolitana
Trita d'espinacs amb
enciam i olives
iogurt

20 Paella d'arròs
Trita a la francesa
amb brots verds i olives
iogurt

27 Mongeta tendra amb patata
Contracuixa de pollastre al
forn amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

DIJOUS

7 Macarrons amb
salseta de formatge
Porcions de lluç al forn
amb salsa verda i amanida
Fruita del temps

14 Crema de verdures
Contracuixa de pollastre
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

21 Estofat de mongetes seques
Porcions de lluç al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

28 Llenties amb
sofregit de tomàquet
Trita de patata amb
brotos verds i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

8 Crema de carbassó
amb crostons de pa
Pernilets de pollastre al
forn amb patata i ceba
Fruita del temps

15 Arròs a la cassola
Porcions d'abadejo al forn
amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

22 Verdura tricolor
Magra de porc al forn
amb salseta de taronja
Fruita del temps

29 Amanida siciliana
Pasta amb mandonguilles
de vedella i tomàquet
Crema de vainilla



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

Utilitzem l'oli d'oliva verge
per amanir

Ens basem en les guies
d'alimentació saludable de la
Generalitat de Catalunya



Utilitzem la sal iodada en
totes les preparacions

DIVENDRES 29:
JORNADES GASTRONÒMIQUES
COLOSSEU, ITÀLIA

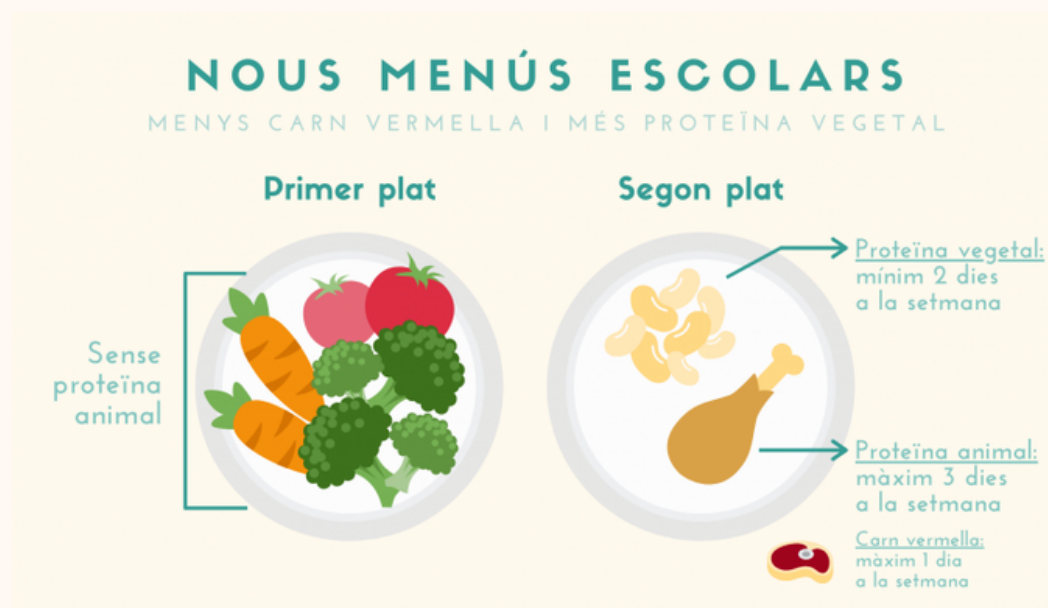


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

