

FEBRER 2025

IES MONTJUÏC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	4 Espirals amb salseta de bolets Trita d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	5 Crema de verdures Botifarra de pollastre amb patata dau Iogurt	6 Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Menestra de verdures Llom magre amb salseta de formatge Fruita del temps
10 Pasta a la napolitana Trita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	11 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	12 Arròs de muntanya Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Iogurt	13 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb llimona, enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Verdura tricolor amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps
17 Paella vegetal Porcions d'abadejo amb brots verds i olives Fruita del temps	18 Crema de carbassa i pastanaga Contracuixa de pollastre al forn amb patata Fruita del temps	19 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Trita de carbassó amb brots verds i pastanaga Iogurt	20 Macarrons al pesto Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Fruita del temps	21 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salsa de bolets Fruita del temps
24 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	25 Verdura tricolor Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	26 Crema de carbassó Porcions de lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	27 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	28 Pasta de colors amb tomàquet Nuggets de pollastre amb patates xips Natilles de xocolata

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

DIJOUS 27: DIJOUS GRAS

DIVENDRES 28: DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES

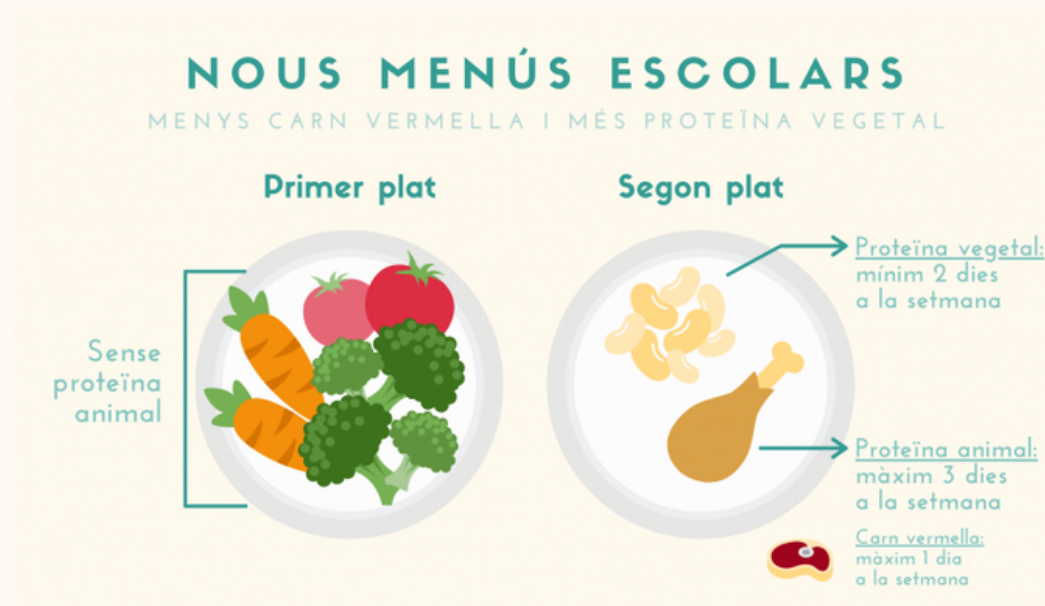


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

