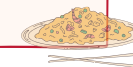


GENER 2025

IES MONTJUÏC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Crema de verdures Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	10 Pasta a la napolitana amb formatge ratllat Pernilets de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
13 Arròs a la cassola Trita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb vegetals Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom de porc al forn amb tomàquet iogurt	16 Macarrons a la bolonyesa vegetal Contracuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps	17 Crema de carbassó amb crostons de pa Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
20 Guisat de lleties Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Paella d'arròs Pernilets de pollastre al forn amb patata dau Fruita del temps	22 Crema de carbassa i pastanaga Porcions de lluç al forn amb brots verds i olives iogurt	23 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	24 Brou d'au amb pasta Pit de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
27 Pasta a la siciliana Trita d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	29 Estofat de mongetes seques amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	30 Verdura tricolor Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda Fruita del temps	31 Arròs fregit amb verdures i ou Rotllets de primavera amb amanida Gelatina



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

DIVENDRES 31:
JORNADA GASTRONÒMIQUES
LA GRAN MURALLA XINESA

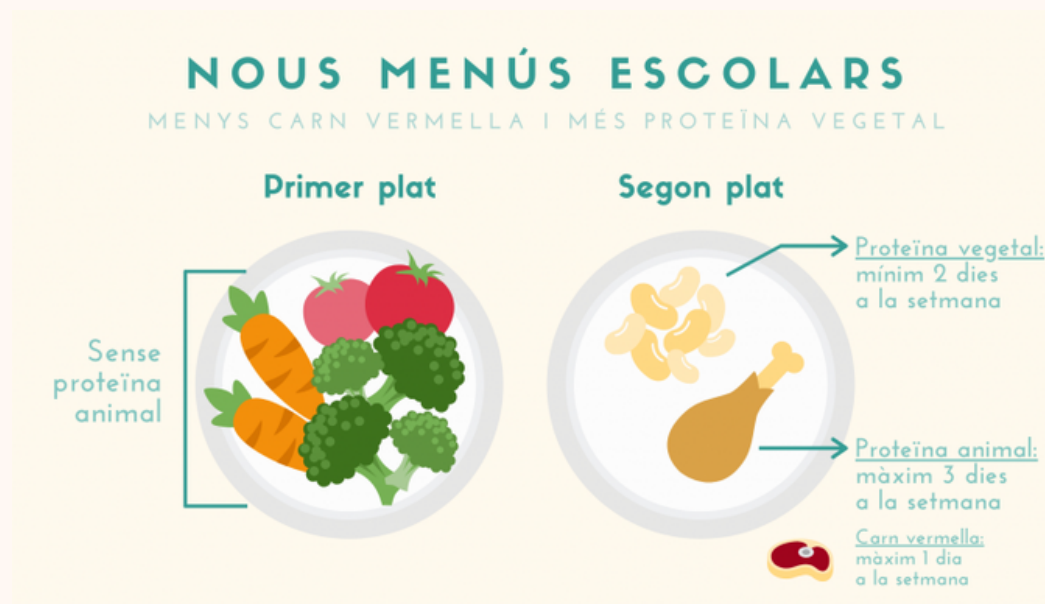


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

