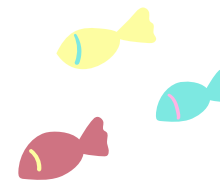
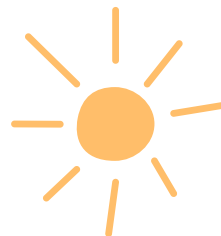


JUNY 2025

IES MONTJUIC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Arròs 3 delícies

Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

3

Amanida de llavors

Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

4

Vichyssoise

Pernilets de pollastre amb brots verd i olives
Iogurt

5

Empedrat de mongetes seques

Porcions d'abadejo amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

6

Arròs amb verdures a l'estil mediterrani

Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita del temps

9

FESTA

10

Llenties cuinades amb verdures variades

Bunyols de bacallà amb enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva

Llom magra amb salseta de formatge
Iogurt

12

Arròs 3 vegetals

Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

13

Mongeta seca amb sofregit de ceba de Figueres

Mar i muntanya: mandonguilles de vedella amb sèpia
Fruita del temps

16

Arròs amb verdures a l'estil mediterrani

Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

17

Pèsols amb patata

Truita de carbassó amb brots verds i olives
Fruita del temps

18

Amanida de cigrons

Pernilets de pollastre amb brots verds i pastanaga
Iogurt

19

Amanida d'espirlals

Porcions d'abadejo al forn amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

20

Porcio de pizza

Nuggets de pollastre amb patates xips
Pastís



VACANCES D'ESTIU

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.

Divendres 20: Menú especial

FINAL DE CURS

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

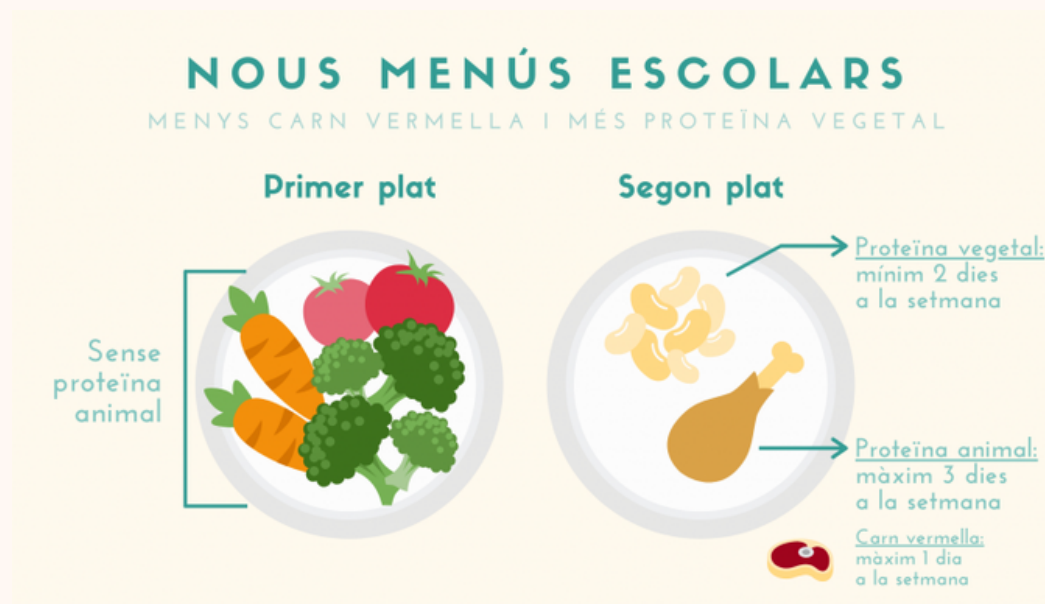


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

