

MAIG 2025

IES MONTJUÏC



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1 FESTA		2 FESTA	
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps		6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps		7 Crema de carbassó Pernilets de pollastre amb brots verd i pastanaga Iogurt		8 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps		9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps	
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps		13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps		14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Iogurt		15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps		16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles de vedella i sèpia Fruita del temps	
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps		20 Verdrua tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre amb patates xips Fruita del temps		21 Macarrons amb salsa de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga Iogurt		22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps		23 Amanida de cigrons Llom de porc amb enciam Fruita del temps	
26 Llenties cuinades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps		27 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps		28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge Fruita del temps		29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps		30 Arròs amb verdures a l'estil egipci Tajine de pollastre amb olives Gelat	



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

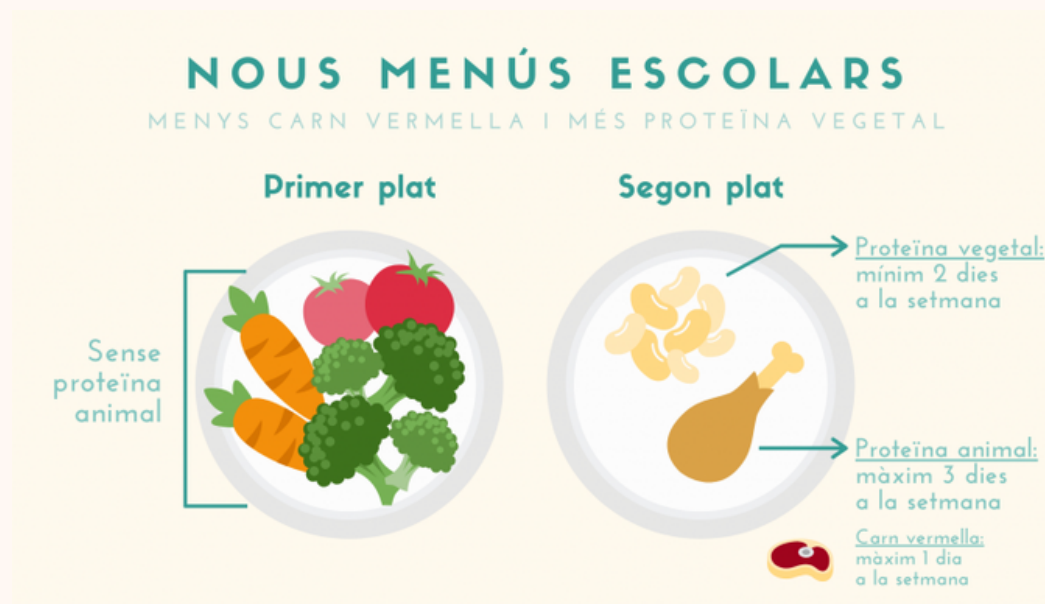


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

