

OCTUBRE 2025

INSTITUT FLOS I CALCAT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Iogurt	2 Arròs amb tomàquet Salsitxes de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Crema de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps
6 Pasta a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb ceba Fruita del temps	8 Paella vegetal Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Iogurt	9 Estofat de mongetes seques amb vegetals Ous durs amb tomàquet Fruita del temps	10 Verdura tricolor Pit de pollastre amb salsa de formatge Fruita del temps
13 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	14 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	15 Espirals a la napolitana Trita de carbassó amb enciam i olives Iogurt	16 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Porcions de lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	17 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
20 Arròs a la cassola Trita a la francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	21 Crema de verdures Pernilets de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps	22 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Iogurt	23 Brou d'au amb pasta Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	24 Mongeta tendra amb patata Magra de porc al forn amb salsa de llimona Fruita del temps
27 Guisat de llenties Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola Fruita del temps	28 Menestra de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	29 Paella d'arròs Trita de patata amb brots verds i olives Fruita del temps	30 Macarrons amb verdures Pit de pollastre al forn amb tomàquet Fruita del temps	31 Crema de carbassa i moniato Hamburguesa de vedella amb salsa de bolets 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

DIVENDRES 31:
MENÚ ESPECIAL PER
CELEBRAR LA CASTANYADA

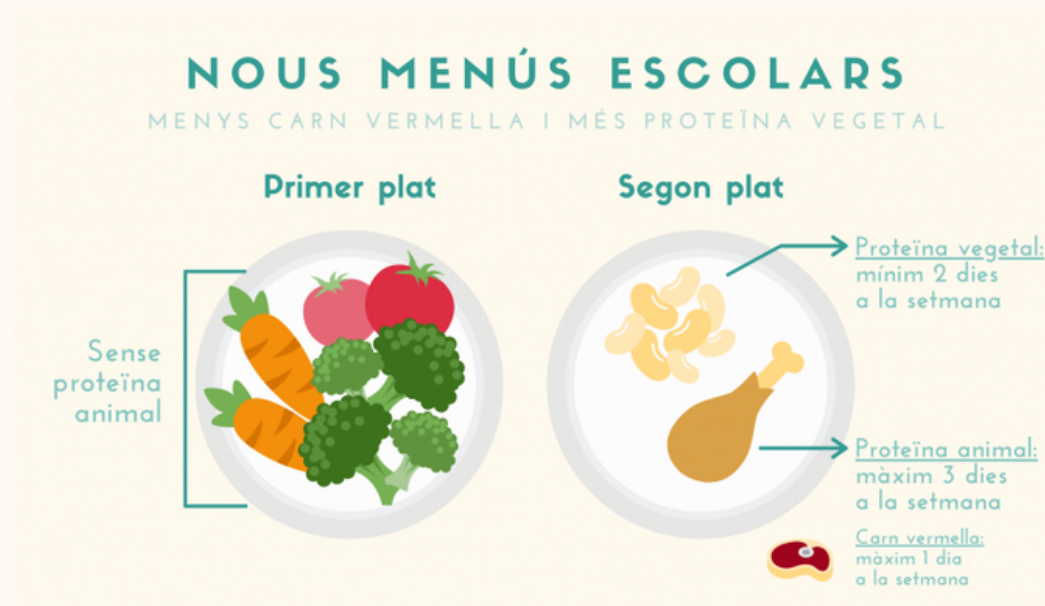


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

