



Dilluns

10 Macarrons a la napolitana
Filet de lluç al forn amb salsa verda i patata dau
Fruita del temps

Dimarts

11 Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps

Dimecres

12 Cigrons estofats amb verdures
Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives
logurt

Dijous

13 Arròs a la cassola
Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Divendres

14 Sopa minestrone
Trita de patates amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

17 Llenties estofades amb pastanaga i carbassó
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

18 Arròs amb verdures i cúrcuma
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

19 Crema de carbassó amb crostons de pa torrat
Magra de porc al forn amb salsa de tomàquet
logurt

20 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Trita a la francesa amb enciam i olives
Fruita del temps

21 Pèsols amb patata
Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona
Fruita del temps

24 Llaços a la siciliana amb tomàquet i olives negres
Porcions de lluç al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

25 Mongetes seques estofades amb carbassa
Trita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

26 Minestra de verdures amb raig d'oli d'oliva
Pernilets de pollastre rostits amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

27 Arròs 3 delícies amb pèsols, pastanaga i truita
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Flam

28 Crema de carbassa i pastanaga amb formatge
Salsitxes de porc amb ceba i patata dau
Fruita del temps

31 Arròs amb tomàquet
Trita d'espínacs i patata amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. 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.

Dijous 27:

Jornada Gastronòmica de la Xina

Servim pa integral 3 dies a la setmana

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

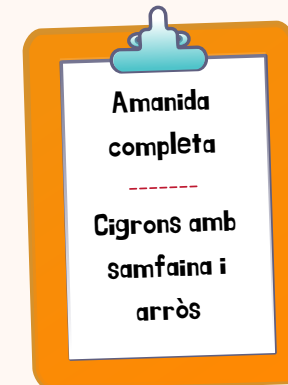
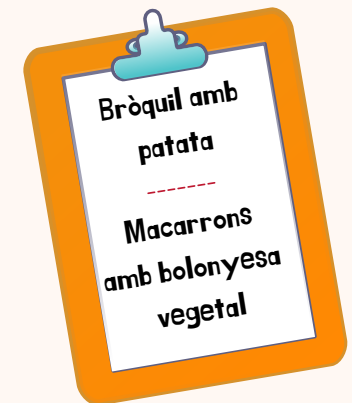
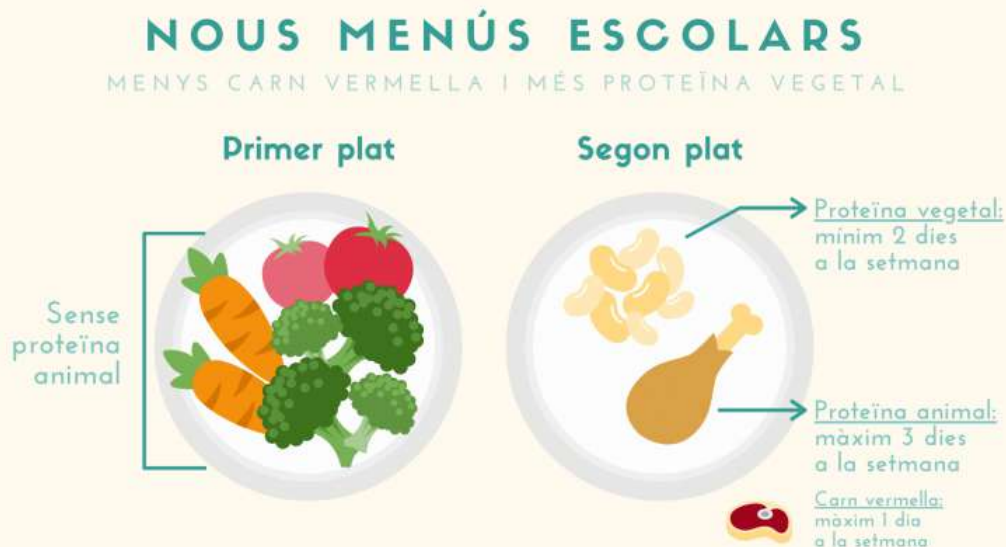


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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

Exemples del plat saludable



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària.

Hauríem 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 sucs envasats



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita

