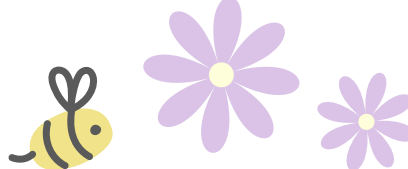


ABRIL 2024

ESCOLA MEDITERRÀNIA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Pasta a la bolonyesa vegetal Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Llenties guisades amb hortalisses Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida logurt	4 Paella d'arròs Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Bròquil i patata amb un raig d'oli d'oliva Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps
8 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	9 Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Truita d'espínacs amb enciam i brots de soja Fruita del temps	10 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Estofat de gall d'indi logurt	11 Crema de pastanaga i carbassa amb crostons de pa Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba Fruita del temps	12 Llaços amb salseta de formatge Filet de lluç al forn amb farigola i amanida Fruita del temps
15 Estofat de llenties amb arròs Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	16 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	17 Macarrons al pesto Truita de patata amb brots verds i pastanaga logurt	18 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Llom magre amb salseta de poma Fruita del temps	19 Arròs a la cassola Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps
22 Arròs a la napolitana Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Sopa de lletres Llibrets de gall d'indi amb amanida de remolatxa Crema catalana	24 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives Fruita del temps	25 Amanida de cigrons Hamburguesa de verdures amb patata dau Fruita del temps	26 Pèsols i patates amb sofregit de tomàquet i ceba Maires fresques enfarinades amb enciam i brots de soja Fruita del temps
29 Espirals saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva Aletes de pollastre rostides amb enciam i brots de soja Fruita del temps			

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 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

Dimarts 23: Menú especial

SANT JORDI

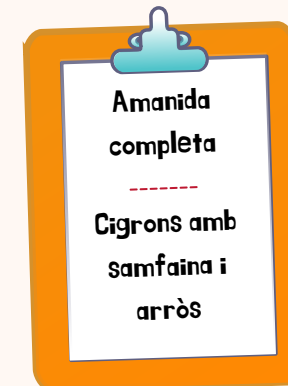
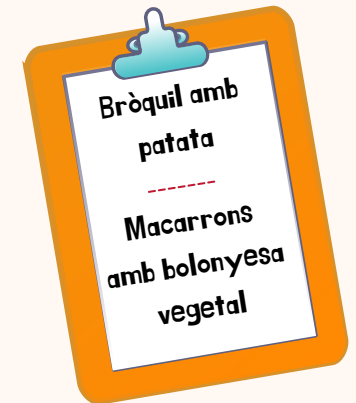
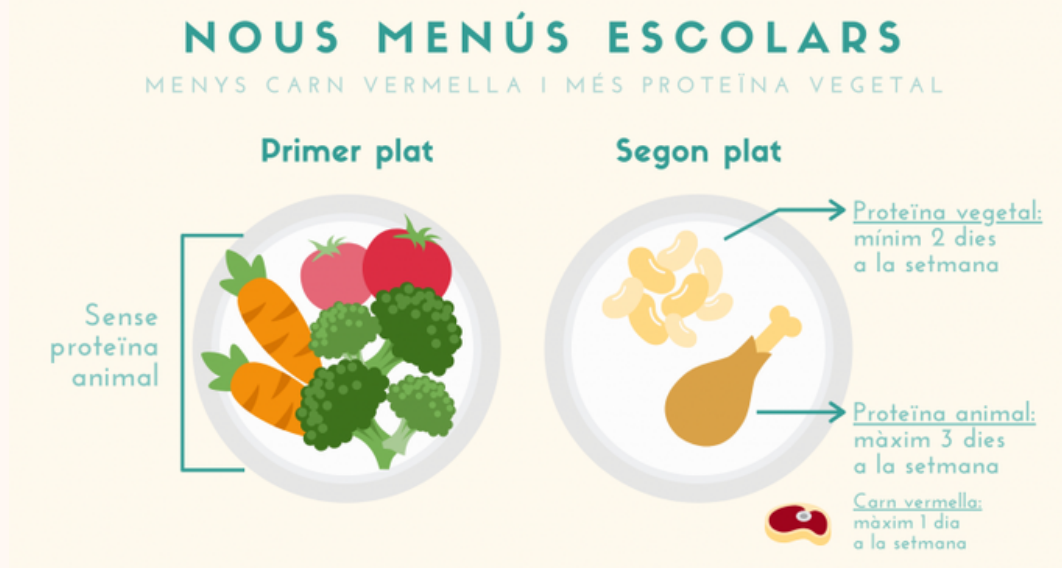


Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

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



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

CEREAIS

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!

