

NOVEMBRE 2024

ESCOLA JOAN MIRÒ



DILLUNS

4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita del temps

11 Llenties guisades
Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

18 Pasta a la bolonyesa vegetal
Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani
Varetes de peix amb brots verds i olives
Fruita del temps

DIMARTS

5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Salsitxes de pollastre amb suc i amanida
Fruita del temps

12 Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

19 Sopa minestrone
Pernilets de pollastre amb samfaina
Fruita del temps

26 Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

DIMECRES

6 Estofat de cigrons amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida
Iogurt

13 Espirals a la napolitana
Trita d'espinacs amb enciam i olives
Iogurt

20 Paella d'arròs
Trita a la francesa amb brots verds i olives
Iogurt

27 Mongeta tendra amb patata
Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

DIJOUS

7 Macarrons amb salseta de formatge
Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida
Fruita del temps

14 Crema de verdures
Contraçuixa de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

21 Estofat de mongetes seques
Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

28 Llenties amb sofregit de tomàquet
Trita de patata amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

8 Crema de carbassó amb crostons de pa
Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba
Fruita del temps

15 Arròs a la cassola
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

22 Verdura tricolor
Magra de porc al forn amb salseta de taronja
Fruita del temps

29 Amanida siciliana
Pasta amb mandonguilles de vedella i tomàquet
Crema de vainilla



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

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

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



Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIVENDRES 29:
JORNADA GASTRONÒMICA
COLOSSEU, ITÀLIA



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**.

NOUS MENÚS ESCOLARS
MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL


Primer plat

Sense proteïna animal




Segon plat

Proteïna vegetal: mínim 2 dies a la setmana



Proteïna animal: màxim 3 dies a la setmana

Carn vermella: màxim 1 dia a la setmana



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

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

