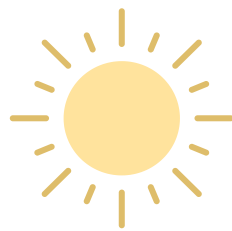


# MARÇ 2025

## ESCOLA JOAN MIRÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b> <b>FESTA</b>	<b>4</b> Espirals amb salseta de formatge Varetes de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>5</b> Arròs amb tomàquet Botifarra de pollastre amb salseta de verdures Iogurt	<b>6</b> Verdura tricolor Pernilets de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>7</b> Llenties estofades amb verdures Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
<b>10</b> Arròs a la cassola Trita de francesa amb brots verds i olives Fruita del temps	<b>11</b> Cigrons amb vegetals Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	<b>12</b> Mongeta tendra amb patata Llom de porc al forn amb tomàquet Iogurt	<b>13</b> Macarrons a la bolognesa vegetal Contraçuixa de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps	<b>14</b> Crema de verdures Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
<b>17</b> Guisat de llenties Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>18</b> Paella d'arròs Trita de carbassó amb brots verds i olives Fruita del temps	<b>19</b> Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb patata dau Iogurt	<b>20</b> Menestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa tomàquet Fruita del temps	<b>21</b> Brou d'au amb pasta Porcions de lluç al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
<b>24</b> Pasta a la siciliana Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	<b>25</b> Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb samfaina Fruita del temps	<b>26</b> Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>27</b> Arròs amb tomàquet Porcions d'abadejo al forn amb all i julivert i amanida Fruita del temps	<b>28</b> Fèsols a l'estil mexicà Pollastre amb salsa roja i natxos Gelatina
<b>31</b> Llenties guisades Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps				

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiat n°CAT002380. 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

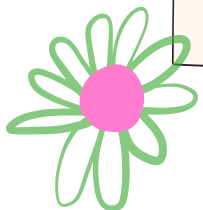
Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

**DIVENDRES 28: JORNADES GASTRONÒMIQUES MÈXIC**



# 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



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**

