

FEBRER 2025

INSTITUT XXV OLIMPIADA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Iogurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb suc i patata dau Fruita del temps	5 Espirals amb salseta de bolets Trita d'espínacs amb enciam i olives Fruita del temps	6 Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pit de pollastre amb salseta de formatge Fruita del temps
10 Pasta a la napolitana Trita a la francesa amb brots verds i olives Iogurt	11 Arròs de muntanya Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	12 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	13 Estofat de mongetes seques Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga Fruita del temps	14 Trinxat de col i patata Gall d'indi guisat amb verdures Fruita del temps
17 Paella vegetal Cues de bacallà amb brots verds i olives Iogurt	18 Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	19 Cigróns guisats amb verdures Trita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	20 Macarrons al pesto Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	21 Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps
24 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	25 Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	26 Sopa minestrone Filet de lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	27 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	28 Pasta de colors amb tomàquet Nuggets de pollastre amb patates xips 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

DIJOUS 27: DIJOUS GRAS

DIVENDRES 28: DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES

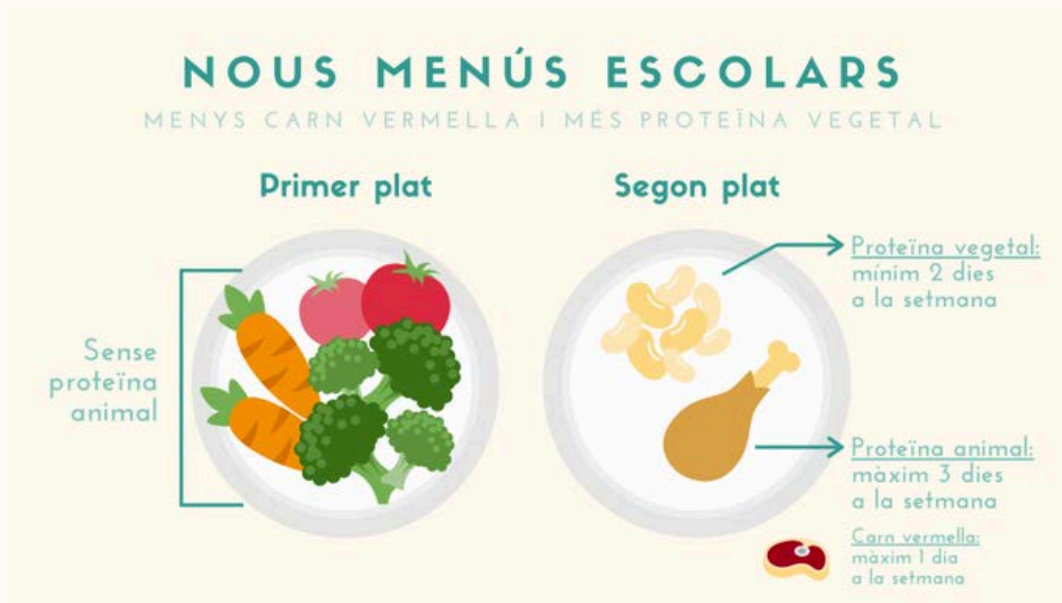


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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!

