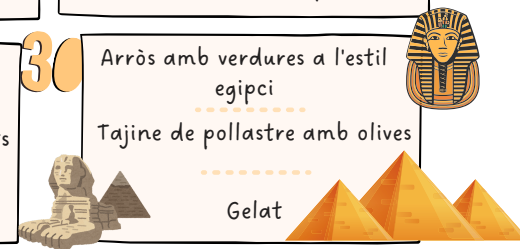


# MAIG 2025

## ESCOLA SANT GERVASI



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 <b>FESTA</b>	2 <b>FESTA</b>
5 Espirals a la siciliana ..... Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives ..... Fruita del temps	6 Crema de carbassó ..... Llom magre al forn amb salseta de formatge ..... Fruita del temps	7 Crema de carbassó ..... Pernilets de pollastre amb brots verd i pastanaga ..... Iogurt	8 Arròs a la cassola ..... Trita de patata amb enciam i brots de soja ..... Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures ..... Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet ..... Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada ..... Trita a la francesa amb enciam i olives ..... Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva ..... Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga ..... Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades ..... Bunyols de bacallà amb enciam i olives ..... Iogurt	15 Arròs 3 vegetals ..... Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja ..... Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres ..... Mar i muntanya: mandonguilles de vedella i sèpia ..... Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals ..... Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja ..... Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva ..... Pernilets de pollastre amb patates xips ..... Fruita del temps	21 Macarrons amb salsa de bolets ..... Trita de carbassó amb enciam i pastanaga ..... Iogurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa ..... Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida ..... Fruita del temps	23 Amanida de cigrons ..... Llom de porc amb enciam ..... Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures ..... Trita a la francesa amb enciam i olives ..... Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal ..... Varetes de peix amb brots verds i pastanaga ..... Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata ..... Pit de pollastre amb salseta de formatge ..... Fruita del temps	29 Ensaladilla russa ..... Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja ..... Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil egipci ..... Tajine de pollastre amb olives ..... Gelat



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



# 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.

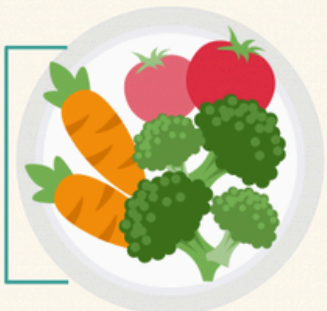
Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

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

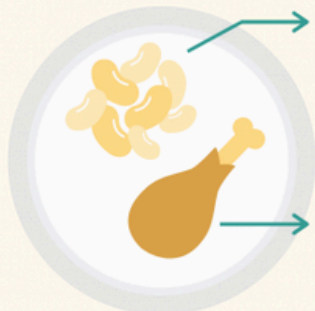
**Primer plat**

Sense proteïna animal



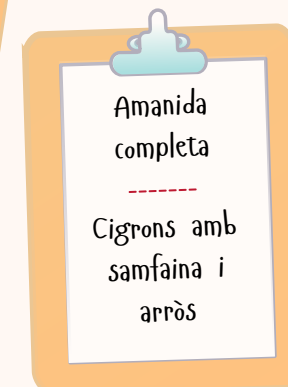
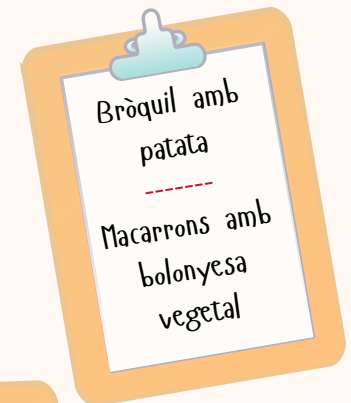
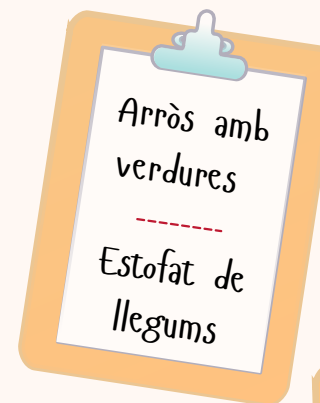

**Segon plat**

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

