

ABRIL 2026

ESCOLA AUGUSTA



Grup Barnalleure
Serveis Integrals de Lleure



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	7 Arròs amb verduretes Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	8 Menestra de verdures amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb herbes i amanida de brots verds i pastanaga Iogurt	9 Estofat de cigrons amb carbassa Salmó al forn amb salsa de poma Fruita del temps	10 Pasta integral a la napolitana amb formatge Salsitxes de porc a la planxa amb carbassó Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Lluç amb salsa verda i amanida de brots verds i remolatxa Fruita del temps	14 Pèsols amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	15 Macarrons integrals amb verduretes saltejades Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga Iogurt	16 Verdura tricolor Pernilets de pollastre rostit amb amanida de brots verds i olives Fruita del temps	17 Estofat de mongeta blanca amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet amb enciam i pastanaga Fruita del temps
20 Arròs integral amb bolets Abadejo al forn amb farigola amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	21 Crema de carbassó amb crostons de pa Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	22 Mongeta verda amb patata Pit de pollastre amb brots verds i pastanaga Iogurt	23 Sopa de brou de conte Llibrets de gall dindi i formatge amb amanida Pastis de Sant Jordi	24 Amanida completa Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps
27 Pasta intregral amb pesto (espinacs) Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	28 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre rostits amb ceba Fruita del temps	29 Crema de bròquil, pastanaga i patata amb crostons de pa Truita de patata amb enciam i olives Iogurt	30 Amanida completa Estofat de lleties amb verdures Fruita del temps	

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001115. 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

Fruita de temporada:
Poma, pera, plàtan, taronja i maduixa

Dijous 23: SANT

JORDI



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

