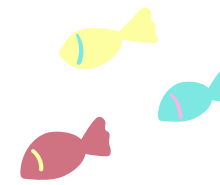
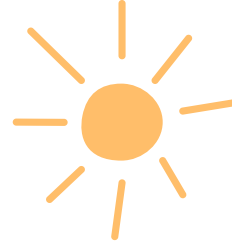


JUNY 2026

ESCOLA AUGUSTA



DILLUNS

1 Amanida de llenties
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

2 Mongeta tendra amb patata
Contraçuixa de pollastre amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

DIMECRES

3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives
Iogurt

DIJOUS

4 Crema de verdures
Salsitxes de pollastre amb tomàquet
Fruita del temps

DIVENDRES

5 Paella d'arròs
Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

8 Amanida d'arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

9 Menestra de verdures
Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

10 Pasta integral a la napolitana
Amanida de mongetes blanques
Iogurt

11 Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella amb amanida
Fruita del temps

12 Amanida de cigrons
Porcions de abadejo al forn amb tomàquet
Fruita del temps

15 Pasta integral saltejats amb verdures de temporada
Trita a la francesa amb enciam i olives
Fruita del temps

16 Empedrat de mongeta blanca
Porció de lluç al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

17 Mongeta tendra amb patata
Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

18 Arròs amb sofregit de tomàquet
Amanida de llenties
Fruita del temps

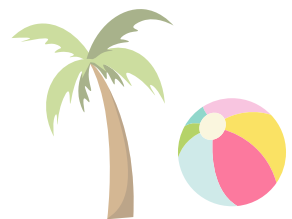
19 Porció de pizza
Nuggets de pollastre amb patates xips
Pastís gelat

VACANCES D'ESTIU

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.

Divendres 19: Menú especial

FINAL DE CURS



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

Fruita de temporada: Sindria, meló, maduixa, poma, pera



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.

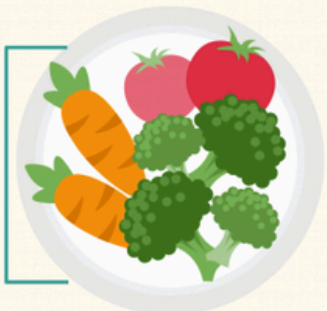
Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

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

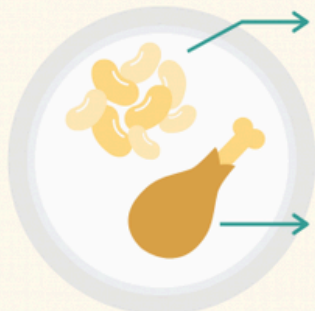
Primer plat

Sense proteïna animal



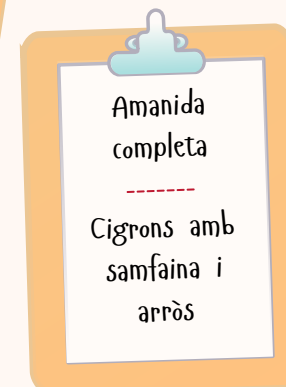
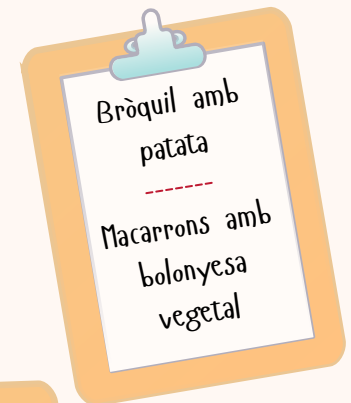
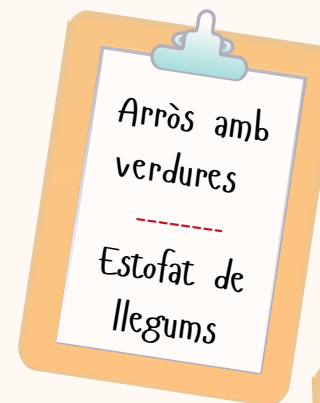

Segon plat

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

