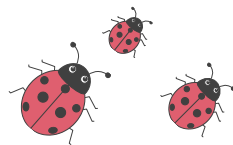


MAIG 2025

COL·LEGI SAN JAIME



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

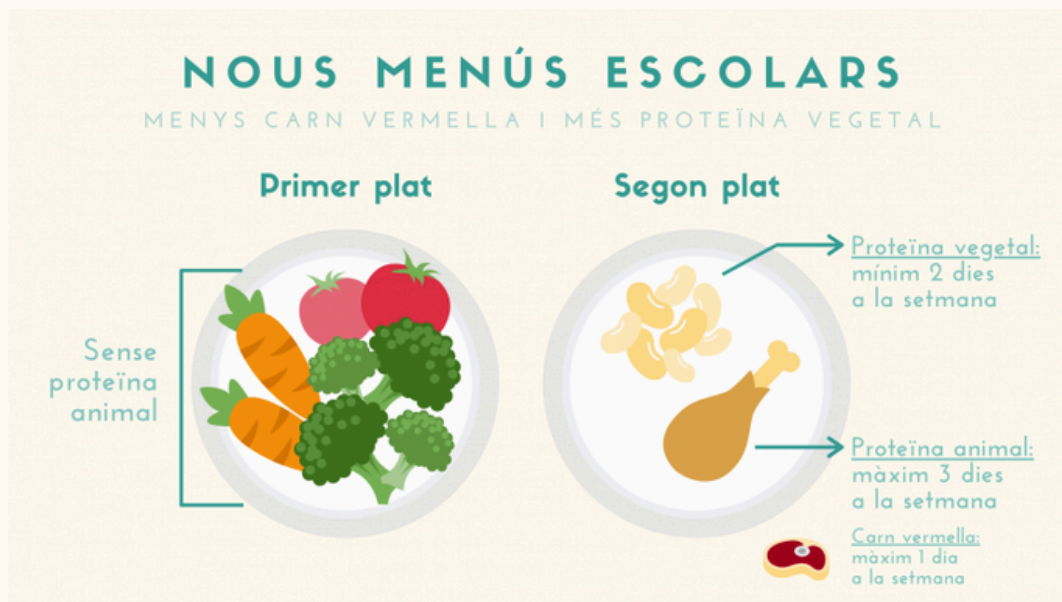


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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**.



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!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Bròquil amb patata Fruita del temps	6 Crema de carbassó Mongetes amb sofregit de tomàquet i cebba Fruita del temps	7 Menestra de verdures Llenties amb tomàquet Fruita del temps	8 Arròs a la cassola Coliflor amb patata Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Mongeta tendra amb patata Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Verdura tricolor Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Cigrons amb tomàquet Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Crema de verdures Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Bledes amb patata Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Menestra de verdures Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	21 Macarrons amb tomàquet Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Mongetes amb tomàquet Fruita del temps	23 Amanida de cigrons (sense ou ni tonyina) Verdura tricolor Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Bròquil amb patata Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Verdura tricolor Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb tomàquet Fruita del temps	29 Ensaladilla russa (sense ou ni tonyina) Llenties amb tomàquet Fruita del temps	30 Tabulè de cuscús Falafel amb patates xips Fruita del temps

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	8 Arròs a la cassola Truita 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 Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Pit de pollastre amb enciam i olives logurt sense lactosa	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt sense lactosa	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 Truita 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 amanida logurt sense lactosa	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil egipci Tajine de pollastre amb olives Gelats sense lactosa

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	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 Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	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 napolitana Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Tabulè de cuscús Tajine de pollastre amb olives Gelat

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures Calamars a la romana amb brots verds i pastanaga logurt	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 Croquetes d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de peix Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Calamars a la romana amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	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 Bunyols d'espínacs amb amanida 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 Ous durs amb salseta de formatge logurt	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Tabulè de cuscús Mandonguilles de peix a la jardinera Gelat

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de kale amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Peix al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	7 Menestra de verdures (sense pèsols) Varetes de peix amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	8 Arròs a la cassola Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	9 Patata bullida amb oli d'oliva Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Delícies de formatge amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Peix al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Patata i pastanaga amb oli d'oliva Varetes de peix amb enciam i olives logurt sense lactosa	15 Arròs 3 vegetals (sense pèsols ni ou) Hamburguesa de kale amb enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Bledes amb patata Calamars a la romana amb amanida logurt de La Fageda
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa de kale amb enciam i olives Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Peix al forn amb patata i ceba Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Varetes de peix amb enciam i pastanaga logurt sense lactosa	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Patata bullida amb oli d'oliva Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps
26 Crema de carbassó Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la napolitana Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Calamars a la romana amb amanida logurt sense lactosa	29 Patata bullida amb oli d'oliva Hamburguesa de kale amb enciam i olives Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a Tabulè de cuscús Varetes de peix amb patates xips Gelats

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre* rostits amb brots verds i pastanaga logurt	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 Contracuixa de pollastre* amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives logurt	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles de vedella* amb 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* rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	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 Bunyols d'espínacs amb amanida 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 Gelats

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.