

MENÚ NOVEMBRE

NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BARCELONA 2021 CAPITAL MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

En el marc de la designació de Barcelona com a capital mundial de l'alimentació sostenible, un dels objectius principals d'aquesta iniciativa és avançar en la presa de consciència de la ciutadania sobre la necessitat d'evolucionar cap a aquest model i anar introduint hàbits i dietes saludables en el dia a dia.

En aquest sentit, els menjadors escolars tenen el rol de facilitar l'accés a una alimentació saludable i sostenible, i esdevenen una eina potent d'aprenentatge i formació.



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació ≥ 65°C. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació ≤ 8°C. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

1	2	3	4	5
FESTA	Arròs INTEGRAL* amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Pèsols amb patata saltats amb all	Caldo de pollastre amb pasta integral
	Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga	Croquetes d'espínacs** amb enciam i blat de moro	Pit de pollastre al forn amb salsa d'ametlles i amanida d'enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam i llavors de carbassa
	logurt <i>Pa amb formatge i suc</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb magdalenes</i>
8	9	10	11	12
Llaços al pesto/Llaços amb tomàquet (a elecció del centre)	Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques	Bròquil i patata
Hamburguesa de verdures*** amb enciam i olives	Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida d'enciam i blat de moro	Escalopa de llom amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Flam de vainilla <i>Pa amb formatge i suc</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb fruita</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb magdalenes</i>
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb ceba, porro, tomàquet	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs amb bolets i tomàquet	Mongetes seques amb verdures
Nuggets de bròquil**** amb enciam i pastanaga	Rodó de vedella de Girona al forn amb xampinyons	Ous durs amb patata al forn	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb fruita</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	logurt <i>Pa amb formatge i suc</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb magdalenes</i>
22	23	24	25	26
Coliflor amb patata	Caldo de pollastre amb arròs	Tallarines amb tomàquet	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'arrels (porro, ceba, pastanaga, nap i xirivía)
Estofat de porc amb verduretes	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb orenga i amanida d'enciam i llavors de carbassa	Fingers de pollastre amb enciam i tomàquet	Arròs a la bolonyesa vegetal (soja eco)
Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb fruita</i>	logurt <i>Pa amb formatge i suc</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb galetes</i>	Fruita de temporada <i>Llet amb magdalenes</i>
29	30			
Espirals amb tomàquet i formatge	Mongetes seques estofades			
Truita a la francesa amb enciam i olives	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro			
Fruita de temporada <i>Pa i pernil dolç amb llet</i>	Fruita de temporada <i>logurt amb fruita</i>			

*L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari

**Opció de 100% d'espínacs o meitat d'espínacs i meitat pollastre

***Hamburguesa de coliflor

****Opció de 100% de bròquil o meitat de bròquil i meitat pollastre

BARCELONA 2021 CAPITAL MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

Ja fa 2 anys que a Barcelona es va iniciar el projecte Menjadors escolars més sans i sostenibles, una iniciativa que tenim de referència i de la qual volem incorporar a poc a poc totes les pautes perquè tots els nostres centres gaudeixin dels beneficis que aporta. Entre aquests beneficis hi ha implantar menús amb més proteïna vegetal que animal i així protegir la salut tant dels infants com dels professors.

Però el més important d'aquest projecte és la presa de consciència de la ciutadania, pensar a menjar de manera responsable amb la salut i el medi ambient.

En primer lloc s'ha de prioritzar el producte fresc. D'altra banda, s'han de disminuir els productes malsans a la nostra dieta. Moltes persones pensen que el millor d'una dieta és que hi hagi molta variabilitat, com més oferta d'aliments millor. Doncs no. Avui dia els supermercats estan plens d'aliments ultraprocessats i superflus, això vol dir que tenen kcal buides perquè no és menjar que ens aportin nutrients, vitamines i minerals. Llavors, de vegades com més volem variar la dieta més possibilitats tenim d'escollir alguna d'aquestes opcions, ja que a més són més ràpides.

Una de les claus més importants per escollir un aliment sa o un bon processat és mirar bé les etiquetes. Si un aliment té molts ingredients ja podem veure que s'allunya del producte fresc.

Un altre aspecte important a tenir en compte és la sal. Hi ha molts productes elevats en sodi, la qual cosa ens pot provocar una hipertensió a llarg o curt termini. D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la ingesta de sal en adults no ha de superar els cinc grams per dia (l'equivalent a aproximadament dos grams de sodi) per reduir la pressió arterial i el risc de patir malalties cardiovasculars. Això equival a una culleradeta de te, mentre que en persones que són hipertenses, aquesta dosi baixa a la meitat. Alguns productes que contenen molt de sodi i que són habitualment molt consumits són els embotits.

D'altra banda, un excés de sucre provoca desequilibris de glucèmia, cansament i irritabilitat, canvis d'humor i gana incontrolada. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha recomanat als adults amb un índex de massa corporal normal reduir el consum de sucre al 5 per cent de la ingesta calòrica diària, la qual cosa equival a uns 25 grams a el dia.

Per a més informació interessant sobre el consum de sucre us recomano visitar el següent web: sinazucar.org

És molt important augmentar la varietat d'elaboracions, fomentant diversitat d'hortalisses, colors, sabors, textures que ens ajuden a educar el paladar.

En els nostres menús destaquem:

- Presència de pasta i arròs integral.
- Pa integral a elecció del centre.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Oferim als centres la possibilitat de triar el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge per amanir.

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre



COMENCEM EL MES DE NOVEMBRE I AMB ELL MÉS FRUITES I VERDURES PER CONÈIXER!

I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Dues prunes i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita



I PER SOPAR:



Bledes



Enciam



Albergínia



Carxofa



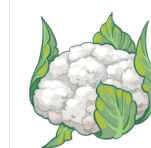
Moniato



Carbassa



Pebrot verd



Coliflor



Ceba



Pastanaga



Espinacs



Pebrot vermell



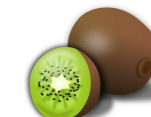
Tomàquet



Patata



Col



Kiwi



Plàtan



Porro



Mandarina



Poma

SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR:
Cereals, patata o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o patata
Carn	Peix, ou o llegums
Peix	Carn magra, ou o llegums
Ou	Peix, carn magra o llegums
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita
Llegums	Peix, ou o carn magra

