

DESEMBRE 2025

ESCOLA SANT FELIP NERI



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Estofat de llenties i bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita del temps	3 Pasta siciliana Trita francesa amb enciam i col llombarda iogurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata) Llom magre de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Trita de carbassó amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro iogurt	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Pollastre amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons i carbassa Rotllets de primavera amb amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures amb coliflor, m.verda, pèsols i patata Salsitxes de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Trita de patata amb enciam i i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn amb farigola amb brots verds i olives Fruita del temps	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de carn Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre rostits amb prunes Torró i neules

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001651. 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

DIVENDRES 19
DINAR ESPECIAL NADAL

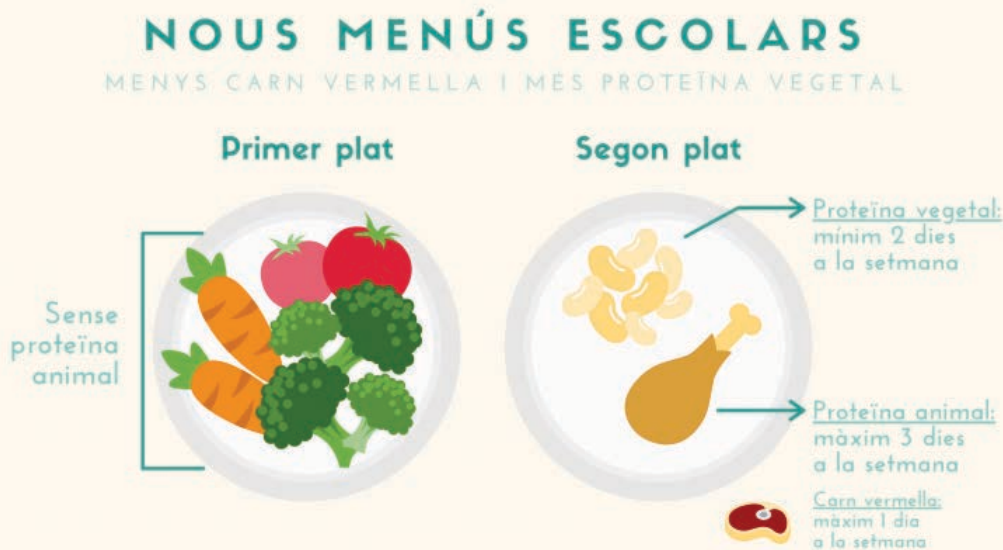


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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. Hauriem 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 o cereals o tubercles + verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Fruita o làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre* amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada logurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Estofat de vedella* amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes saltejades amb tomàquet Pollastre* amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Salsitxes de pollastre brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Abadejo amb verdures al forn logurt	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de vedella i polastre* Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre* rostit amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llenties amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Abadejo amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada logurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita de carbassó amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa vegetal minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes saltejades amb tomàquet Peix al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Mandonguilles vegetals Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata i enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Abadejo amb verdures al forn Fruita del temps	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de tonyina logurt	19 Sopa vegetal amb galets de Nadal Bacallà rostit amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada logurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Llimanda amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Llom magre de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Llimanda al forn amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Pollastre amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Salsitxes de pollastre brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Llimanda amb verdures al forn logurt	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de carn Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada logurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Llom magre de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Pollastre amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Salsitxes de pollastre brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Abadejo amb verdures al forn logurt	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de carn Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Postre especial
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa d'au amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta sense gluten a la siciliana Trita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada logurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç amb salsa de farigola amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Llom magre de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta sense gluten amb salsa de bolets Trita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone sense gluten Salmó al forn amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Contracuixa de pollastre amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Pollastre arrebossat sense gluten i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Salsitxes de pollastre brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Trita de patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Abadejo amb verdures al forn logurt	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Aletes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps	19 Sopa amb galets sense gluten de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sense lactosa	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç amb vinagreta de farigola amb enciam i remolatxa Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Llom magre de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro logurt sense lactosa	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Pollastre amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Salsitxes de pollastre brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Abadejo amb verdures al forn logurt sense lactosa	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Aletes de pollastre i amanida amb olives i fruits secs Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada logurt	4 Arròs amb carxofa i verdures Lluç arrebossat amb enciam i germinats Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Llom magre de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Salmó al forn amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Pollastre amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Salsitxes de pollastre brots verds i pastanaga Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Abadejo amb verdures al forn logurt	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Canelons de carn Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Pernilets de pollastre rostit amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	2 Crema de porro, carbassó i patata Cigrons amb tomàquet Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita formatge amb enciam i pastanaga Gelatina	4 Amanida complerta (bros, pastanaga, tomàquet, olives, panses, remolatxa, fruits secs) Arròs amb carxofa i verdures Fruita del temps	5 Verdura tricolor (bròcoli, pastanaga i patata) Quinoa amb verdures Fruita del temps
8 FESTA	9 Pasta amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i col llombarda Fruita del temps	10 Sopa minestrone Fallafel amb enciam i blat de moro logurt	11 Mongetes verdes saltejades tomàquet Mongeta blanca amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera i amanida Fruita del temps
15 Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta verda, pèsols i patata) Llenties amb tomàquet Fruita del temps	16 Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patata i enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	17 Bledes a la catalana Arròs amb verdures i pèsols logurt	18 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Mandonguilles vegetals Fruita del temps	19 Sopa amb galets de Nadal Seità amb prunes Torró
22 FESTA	23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA
29 FESTA	30 FESTA	31 FESTA		

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651.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.