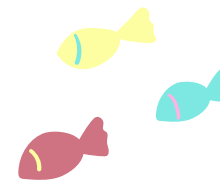
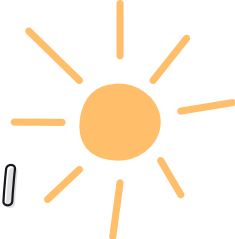


# JUNY 2026

## INSTITUT ESCOLA SANT FELIP NERI



### 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  
Pit de gall dindi amb salsa blanca  
Fruita del temps

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

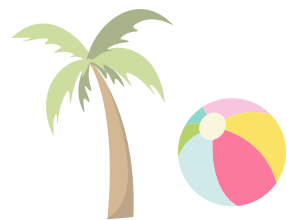
**19** Porció de pizza  
Nuggets de pollastre amb patates xips  
Pastís gelat

## 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 sucus 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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de llenties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre* al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	5 Paella d'arròs Salsitxes de pollastre* amb tomàquet 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 siciliana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Pit de pollastre* amb salseta de formatge Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi* amb salsa blanca Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de llenties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza vegetal Nuggets de pollastre* amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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 Amanida de llenties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	5 Paella vegetal d'arròs Rotllets de primavera amb tomàquet amanit Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Hamburguesa vegana amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la siciliana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Truita de patata amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de llenties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza vegetal Falafell amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella vegetal 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 logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca (sense tonyina) Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza Nuggets de pollastre amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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 Amanida de lleties Trita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	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 logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi en salsa blanca Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza Nuggets de pollastre amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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  Amanida de cigrons Trita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2  Mongeta tendra amb patata Contraeix de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3  Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt	4  Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	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 sense gluten a la napolitana Amanida de mongetes blanques logurt	11  Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12  Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15  Pasta sense gluten saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16  Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17  Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi en salsa blanca Fruita del temps	18  Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de cigrons Fruita del temps	19  DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza sense gluten Pollastre arrebossat sense gluten Gelat
22  VACANCES ESTIU	23  VACANCES ESTIU	24  VACANCES ESTIU	25  VACANCES ESTIU	26  VACANCES ESTIU
29  VACANCES ESTIU	30  VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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 Amanida de llenties Trita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt sense lactosa	4 Crema de verdures (sense làctics) Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	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 logurt sense lactosa	11 Crema de carbassó (sense làctics) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi a la planxa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de llenties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza sense lactosa Nuggets de pollastre amb xips Gelats sense lactosa
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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 Guisat de llenties amb arròs Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	5 Paella d'arròs Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps
8 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	9 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	10 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	11 Arròs a la cassola Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	12 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi* amb salsa blanca Fruita del temps	18 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza Nuggets de pollastre amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.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 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 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Amanida de cigrons amb verduretes Fruita del temps	5 Paella vegetal d'arròs Rotllets de primavera amb tomàquet amanit Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Hamburguesa vegana amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la siciliana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Truita de patata amb amanida Fruita del temps	12 Verdura tricolor Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Menestra de verdures Amanida de lleties amb ou dur Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza vegetal Falafell amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

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