

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	ARRÒS CALDÓS AMB CARN TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA
7	8	9	10	11
ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PURÉ DE POMA FRUITA	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET NATURAL I OGURT DE SABORS	SOPA D'ESTELS POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	CREMA DE PASTANAGA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS I VERDURES FRUITA	ESPAGUETIS GRATINATS FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
14	15	16	17	18
MONGETES TENDRES AMB PATATES SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) ESTOFAT DE VEDELLA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	LLACETS A LA PARMESANA FILET D'ABADEJO AMB SALSA VERDA AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA	MONGETES VERMELLES ESTOFADES TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA VERDA I OGURT DE SABORS	ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) POLLASTRE ROSTIT AMB PÈSOLS FRUITA
21	22	23	24	25
LLENTIES AMB XORIÇO FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB VERDURES FRUITA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" CREMA DE CIGRONS HAMBURGUESA VEGETAL AMB COUS - COUS FRUITA	FIDEUÀ AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	PIT I PANA (PATATES SALTEJADES) LIMANDA AMB SALSA DE LLIMONA AMB ENCIAM FRUITA
28	29	30		
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA VERDA FRUITA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS FRUITA	SOPA DE PASTA BACALLÀ A LA PLANXA AMB SAMFAINA I OGURT DE SABORS		

Menú assessorat
per Ada Parellada



Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla

Si hem dinat...

Podem sopar...

Cereals, fècules o llegums

Hortalisses crues o verdures cuites

Verdures

Cereals o fècules

Carn

Peix o ous

Peix

Carn magra o ous

Ous

Peix o carn

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita

No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient

Freqüències de consum recomanades



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Pasta, arròs o patates



Ous



Peix



Vedella, porc o aus



Incloure fruita de temporada i làctics

I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments



+ PROTEÏNA VEGETAL + SALUT

Presentem la campanya "**Lleguminitzat**", pensada per Scolarest per promoure el consum de llegums i proteïna vegetal entre la població infantil.

L'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, segons el PAAS (Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable) i d'acord amb l'estratègia mundial de l'OMS i de la NAOS, recomana incloure més llegums en la dieta per les propietats nutricionals (proteïna vegetal i hidrats de carboni d'absorció lenta) i el valor gastronòmic i cultural que tenen.

A més...

Tant les últimes dades sobre obesitat i sobrepès en escolars segons l'estudi ALADINO* com els informes de l'OCDE, demostren que la incidència d'aquest problema de salut segueix sent molt elevada a Espanya.

Des de Scolarest continuem amb el nostre objectiu de proporcionar menús escolars més saludables, basats en les recomanacions dietètiques i fent que els llegums, les verdures, el peix, la fruita, l'oli d'oliva... en siguin els autèntics protagonistes.

En aquesta ocasió, treballarem per equilibrar el consum de proteïnes d'origen animal i vegetal dels menús que, segons les recomanacions, han de provenir a parts iguals d'aliments d'origen vegetal i d'origen animal.

Per això ens comprometem a incloure en el menú de cada mes algunes receptes de plats amb proteïnes vegetals presentades de manera atractiva per als nens i nenes.

*Estudi ALADINO 2013 (Vigilància del Creixement, Alimentació, Activitat Física, Desenvolupament Infantil i Obesitat a Espanya. 2013)

MENJAR

APRENDRE

VIURE

Scolarest

La nostra empresa **congela** el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb el R.D. 1420/2006

www.scolarest.es