

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
|   |  |   |   |  |  |
|   |  |   |   |  |  |
|   |  |   |   |  |  |
| 12  | 13   | 14  | 15  | 16   |  |
| MACARRONS AMB TOMÀQUET I<br>FORMATGE<br>GALL DINDI A LA PLANXA<br>AMB AMANIDA DE TONYINA<br>FRUITA EN ALMÍVAR | ARRÒS AMB VERDURES<br>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA<br>AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA   | PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA<br>VEDELLA ROSTIDA<br>AMB XAMPINYONS<br>FRUITA | SOPA DE BROU AMB PASTA<br>LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I<br>TOMÀQUET)<br>AMB PATATES PANADERA<br>IOGURT | COLIFLOR SALTEJADA AMB ALL I PATATA<br>TONYINA A LA PLANXA<br>AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL<br>FRUITA      |  |
| 19  | 20   | 21  | 22  | 23   |  |
| SOPA DE LLETRES<br>BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA<br>AMB PATATES FREGIDES<br>FRUITA                            | ARRÒS AMB TOMÀQUET<br>FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA<br>AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA  | BLEDES SALTEJADES<br>CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT<br>FRUITA                | BRÒQUIL SALTEJAT AMB ALL I PATATA<br>TRUITA DE PATATES<br>AMB ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA                 | CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGICA)<br>MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU<br>SUC<br>AMB PATATES A DAUS<br>IOGURT |  |
| 26  | 27   | 28  | 29  | 30   |  |
| MACARRONS AL PESTO<br>FILET DE LLUÇ AL FORN<br>AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>IOGURT DE SABORS                     | ESPINACS SALTEJATS AMB ALL<br>TRUITA DE PATATES<br>AMB ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA | SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA<br>POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA<br>FRUITA      | VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,<br>PASTANAGA, PATATA)<br>LLOM A LA PLANXA<br>AMB ARRÒS PILAF<br>IOGURT         | ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA<br>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA<br>AMB ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA       |  |

**Observacions:**  
No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

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...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

### Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn

Làctics o fruita

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 "**Lleguminitza't**", 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](http://www.scolarest.es)