

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
	FESTIU	ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE TONYINA 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 I PATATA FRUITA	CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA	SOPA D'ESTELS POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	CREMA DE PASTANAGA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS I VERDURES IOGURT	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
14	15	16	17	18
MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE FRUITA	SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA	LLACETS A LA PARMESANA FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA	MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS	ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB PÈSOLS FRUITA
21	22	23	24	25
LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB VERDURES FRUITA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS FRUITA	SOPA DE BROU AMB PASTA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS FRUITA	FIDEUÀ AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA VERDA IOGURT	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL SALSITXES DE PORC AMB PATATES FREGIDES FRUITA
28	29	30		
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA VERDA FRUITA	FIDEUS A LA CASSOLA BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS FRUITA		

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...

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 "**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



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