

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
	<b>FESTIU</b>	ARRÒS AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOIA	PASTA AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA PLANXA 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 (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 DE SOIA	PASTA AMB TOMÀQUET BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
14	15	16	17	18
MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA MIXTA FRUITA	SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA	PASTA AMB ALLADA FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SOIA	ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB PÈSOLS FRUITA
21	22	23	24	25
LLENTIES AMB VERDURES 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 DE SOIA	CREMA DE PASTANAGA 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		

**Observacions:**  
No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen 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...

### 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