

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|--|--|--|
| | 1 FESTIU | 2 ARRÒS AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA | 3 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES BOTIFARRA AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT | 4 GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA |
| 7 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PURÉ DE POMA I PATATA FRUITA | 8 CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA | 9 SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA | 10 CREMA DE PASTANAGA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS I VERDURES IOGURT | 11 SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA |
| 14 MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA MIXTA FRUITA | 15 SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA | 16 GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA FILET DE LLUÇ AMB SALSAS VERDES AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA | 17 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES GALL DINDIA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS | 18 ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) LLUÇ AL FORN AMB PÈSOLS FRUITA |
| 21 LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES LLUÇ A LA PLANXA AMB VERDURES FRUITA | 22 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA LLOM AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS FRUITA | 23 SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS FRUITA | 24 SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA VERDA IOGURT | 25 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL SALSITXES DE PORC AMB PATATES FREGIDES FRUITA |
| 28 ARRÒS AMB TOMÀQUET GALL DINDIA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA | 29 SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA | 30 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS 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