

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
	FESTIU	ARRÒS AMB ALBERGÍNIA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM IOGURT	BRÒQUIL SALTEJAT BOTIFARRA AMB ENCIAM IOGURT	PASTA AMB ALLADA FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT
7	8	9	10	11
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PURÉ DE PATATES IOGURT	ESPINACS SALTEJATS AMB ALL TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM IOGURT	SOPA D'ESTELS POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES IOGURT	CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA) MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS SENSE TOMÀQUET IOGURT	PASTA AMB ALLADA BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM IOGURT
14	15	16	17	18
COLIFLOR SALTEJADA HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE IOGURT	SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) ESTOFAT DE VEDELLA SENSE TOMÀQUET AMB PATATES A DAUS IOGURT	LLACETS A LA PARMESANA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM IOGURT	ESPINACS SALTEJATS AMB ALL TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB PASTANAGA BABY IOGURT
21	22	23	24	25
BRÒQUIL SALTEJAT FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ALBERGÍNIA AL FORN IOGURT	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM IOGURT	SOPA DE BROU AMB PASTA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS IOGURT	PASTA AMB ALBERGÍNIA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA VERDA IOGURT	CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA) SALSITXES DE PORC AMB PATATES FREGIDES IOGURT
28	29	30		
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA VERDA IOGURT	PASTA AMB ALLADA BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM IOGURT	COLIFLOR SALTEJADA POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS IOGURT		

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