

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB ESPINACS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA
5	6	7	8	9	
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ) FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	FESTIU	FESTA LOCAL	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	
12	13	14	15	16	
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA (AMANIDA D 'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I FORMATGE FRUITA	MONGETES TENDRES SALTEJADES FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB TOMÀQUET FORN FRUITA	ARRÒS AL CURRI TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	ESCUDELLA BARREJADA ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	
19	20	21	22		
ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE GALETS PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES I PINYONS POSTRES DE NADAL	AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE 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...

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