

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				CIGRONS AMB VINAGRETA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) 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) LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	FESTIU	FESTA LOCAL	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	
12	13	14	15	16	
LLENTIES AMB ARRÒS LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I FORMATGE FRUITA	MONGETES TENDRES SALTEJADES LLUÇ A LA PLANXA AMB TOMÀQUET FORN FRUITA	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS GALL D'INDIA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I PORRO) ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	
19	20	21	22		
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA GALL D'INDIA A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB PASTANAGA I PORRO PERNILETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM Làctic o IOGURT	PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I COGOMBRE 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