

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				<p>CIGRONS AMB VINAGRETA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SOIA</p>	<p>MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA</p>
5	6	7	8	9	
<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ) TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p>	FESTIU	FESTA LOCAL	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	
12	13	14	15	16	
<p>LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT) TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA AMB AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA</p>	<p>CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM FRUITA</p>	<p>MONGETES TENDRES SALTEJADES FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB TOMÀQUET FORN FRUITA</p>	<p>ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SOIA</p>	<p>SOPA D'AU AMB PASTA I VERDURES (COL I PORRO) ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA</p>	
19	20	21	22		
<p>PASTA AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA</p>	<p>ARRÒS A LA CUBANA TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA AMB AMANIDA VERDA IOGURT DE SOIA</p>	<p>SOPA DE GALETS PERNILETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM IOGURT DE SOIA</p>	<p>AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA</p>		

**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...

### 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)