

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				ESPINACS AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	PASTA AMB ALLADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM IOGURT
5	6	7	8	9	
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM IOGURT	FESTIU	FESTA LOCAL	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	
12	13	14	15	16	
BRÒQUIL SALTEJAT AMB ALL I PATATA CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I FORMATGE IOGURT	ESPINACS AMB PATATES FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM IOGURT	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE PASTA FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM IOGURT	
19	20	21	22		
PASTA AMB ALLADA TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE GALETS PERNILETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM IOGURT	AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ. FORMATGE I TONYINA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE 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...

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)