

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		SOPA D'ARRÒS MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET LÀCTIC	COLIFLOR GRATINADA DAURADA AL FORN AMB PATATA PANADERA LÀCTIC	AMANIDA CÈSAR HAMBURGUSA COMPLERTA MACEDÒNIA DE FRUITES
6	7	8	9	10
SOPA DE PASTA RAP AL FORN AMB PATATA PANADERA IOGURT	ESPINACS A LA CATALANA ESTOFAT DE POLLASTRE FRUITA	CREMA DE LLEGUMS FRICANDÓ DE VEDELLA IOGURT	PANATXÉ DE VERDURES FILET DE LENGUADO A LA PLANXA AMB PATATES AL CALIU LÀCTIC	ESPAGUETI A LA CARBONARA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA VARIADA POSTRE CASOLÀ
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURES BOTIFARRA AMB AMANIDA VERDA LÀCTIC	FABES A LA CATALANA BACALLÀ AMB CEBA AMB VERDURETES FRUITA	ARRÒS CALDÒS POLLASTRE AMB MEL AMB ALLSTENDRES FREGITS LÀCTIC	PÈSOLS AMB PERNIL TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I CEBA FUITA	AMANIDA COMPLERTA SANDWICH MIXTE POSTRE CASOLÀ
20	21	22	23	24
EMPEDRAT FILET DE ROSADA AMB VERDURETES FRUITA	FIDEUÀ AMB VERDURETES LLOMADOBAT A LA PLANXA AMB ENCIAM Y CEBA LÀCTIC	MONGETES VERDES AMB TOMÀQUET FILET DE POLLASTRE EN SALSÀ AMB CARBASSÓ LÀCTIC	SOPA DE VERDURES HALIBUT AL FORN AMB PÈSOLS FRUITA	AMANIDA GREGA PA CATALANA AMB PERNIL POSTRE CASOLÀ
27	28			
AMANIDA CATALANA ARRÒS A LA CUBANA LÀCTIC	PANATXÉ DE VERDURES LENGUADO AL FORN AMB ALBERGÍNIA AL FORN MACEDÒNIA DE FRUITES			

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



3/4 dies per setmana

Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



2/3 dies per setmana

Pasta, arròs o patates



1/2 dies per setmana

Ous

3/4 dies per setmana

Peix



2/3 dies per setmana

Verdella, porc o aus



Postres

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



Lleguminitza't



+ PROTEÏNA VEGETAL + SALUT

Presentem la campanya "**Lleguminitzat**", 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



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