

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| TALLARINES A LA BOLONYESA  | 1<br>CREMA DE VERDURES   | 2<br>PATATES GUISADES AMB MAGRA I PÈSOLS                                | 3<br>CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA                         | 4<br>ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PERNIL DOLÇ, PASTANAGA I BLAT DE MORO) |
| CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA                            | ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  | FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES                                      | TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA              | FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET       |
| IOGURT   | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA   | FRUITA DE TEMPORADA  | GELAT  |
| 8<br>SOPA DE PASTA   | 9<br>LLENTIES AMB ARRÒS  | 10<br>MACARRONS GRATINATS (AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) | 11<br>PAELLA D'ARRÒS AMB POLLASTRE                         | 12<br>CREMA DE CARBASSA NATURAL                                      |
| HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES                | MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA                  | FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA                      | TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES                     | PIZZA DE FORMATGE  |
| FRUITA DE TEMPORADA  | IOGURT NATURAL   | FRUITA DE TEMPORADA   | IOGURT DE COOPERATIVA                                      | FRUITA DE TEMPORADA  |
| 15<br>MINISTRA DE VERDURES   | 16<br>FIDEUS A LA CASSOLA  | 17<br>MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA                             | 18<br>SOPA MINISTRONE AMB VERDURES I PASTA                 | 19<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET   |
| ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES                   | TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I ESPÀRRECS                               | BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO                 | POLLASTRE AL FORN AMB PATATES DAU                          | FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA                     |
| IOGURT   | FRUITA DE TEMPORADA  | IOGURT NATURAL  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA  |
| 22<br>SOPA DE MERAVELLA  | 23<br>MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES                                | 24<br>LLEGUMINITZA T<br>CREMA DE CARBASSÓ NATURAL                       | 25<br>ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA | 26<br>ARRÒS AMB VERDURES   |
| CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES   | MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS | CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  | FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO        | TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET          |
| FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA  | IOGURT NATURAL  | FRUITA DE TEMPORADA  | IOGURT DE COOPERATIVA  |
| 29<br>ESPIRALS A LA CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE CANSALADA) |  |   |  |  |
| RODELLA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA VERDA                          |  |   |  |  |

LÀCTIC

Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés nº 247

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

Menú assessorat per Ada Parellada



Scolarest



# 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



# Lleguminitza't



## + 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**



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