

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	SOPA D'AU AMB PASTA
		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (PORRO, CEBA I PASTANAGA)	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
6	7	8	9	10
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PATATA I CEBA)	TALLARINES GRATINADES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)	ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB ROSTES
ROMBES DE PEIX ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	BROQUETA DE POLLASTRE AMB PISTO (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA EN ALMÍVAR	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
MINISTRA DE VERDURA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR	SOPA D'AU AMB PASTA	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, FORMATGE RATLLAT I ORENGA	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA
ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB BARREJAT D'ENCIAMS	POLLASTRE AL FORN AMB XIPS I AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	BACALLÀ AMB SAMFAINA (CARBASSÓ, ALBERGÍNIA, PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
MACARRONS NAPOLITANA (AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET)	CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA AL VAPOR	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES
CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB LA SEVA BRESA (CEBA, TOMÀQUET, PASTANAGA, ALL I LLORE) I AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	CANELONS DE CARN GRATINATS
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28			
ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES)	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES			
RODELLA DE LLUÇ A AL ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

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



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