

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
		MACARRONS A LA BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA AL VAPOR
		CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS
		FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
CIGRONS BULLITS AMB PATATES	SOPA D'AU AMB PASTA	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	TALLARINES GRATINADES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	ROMBES DE PEIX ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	SUPREMA DE LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA EN ALMÍVAR
13	14	15	16	17
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PATATA I CEBÀ)	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB ROSTES	MINESTRA DE VERDURA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR	SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB BARREJAT D'ENCIAMS	POLLASTRE AL FORN AMB XIPS I AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
20	21	22	23	24
ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, FORMATGE RATLLAT I ORENGA	SOPA MINISTRONE (PORRO, PASTANAGA, PATATA, CEBÀ I TOMÀQUET) AMB PASTA	VERDURA AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)	CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
BACALLÀ AMB SAMFAINA (CARBASSÓ, ALBERGÍNIA, PEBROT, CEBÀ I TOMÀQUET)	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT
27	28			
MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA AL VAPOR	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES			
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			
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