

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		TALLARINES A LA BOLONYESA	CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA	ARRÒS AMB TOMÀQUET SOFREGIT
		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES	TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA
		FRUITA	FRUITA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT
6	7	8	9	10
MONGETES TENDRES AMB PATATES	LLENTIES GUISADES	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	PAELLA AMB POLLASTRE	CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL	MAGRA DE PORC AL FORN I PURÉ DE PATATA	LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CANELONS ROSSINI
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FLAM DE VAINILLA I CAMEL
13	14	15	16	17
FIDEUS A LA CASSOLA	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE LLEGUMS	SOPA DE PASTA	ARRÒS AMB OLI D'OLIVA I PERNIL CUIT
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTITS AMB AMANIDA COMPLETA AMB ARRÒS PILAF	VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES	SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA	SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA VERDA
FRUITA	IOGURT	FRUITA	IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA
20	21	22	23	24
SOPA DE GALETS	LLENTIES GUISADES	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA	ARRÒS AMB VERDURES	VERDURA (MONGETA TENDRA I PASTANAGA) AMB PATATA BULLIDA
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA)	CROQUETES D'AU AMB AMANIDA	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA AMB BOTIFARRA D'OU AMB ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE AL FORN AMB RODANXES DE TOMÀQUET I CEBA
IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	NATILLES DE VAINILLA	FRUITA
27	28			
ESPIRALS AMB TONYINA	SOPA DE PISTONS			
CAP DE LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN			
AMB AMANIDA VERDA	AMB ENCIAM I TOMÀQUET			
FRUITA	IOGURT			

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