

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	CIGRONS GUISATS	ARRÒS AMB TOMÀQUET SOFREGIT
		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA
		FRUITA	FRUITA	IOGURT
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	VARETES DE LLUÇ 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	COLIFLOR GRATINADA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES	SOPA DE PASTA	ARRÒSTRES DELÍCIES
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTITS AMB AMANIDA COMPLETA	LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA VERDA
FRUITA	IOGURT	FRUITA	IOGURT	FRUITA
20	21	22	23	24
SOPA DE GALETS	LLENTIES GUISADES	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA	ARRÒS AMB VERDURES	LLIURE DIPOSICIÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA)	CROQUETES D'AU AMB AMANIDA	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA	TRUITA AMB BOTIFARRA D'OU AMB ENCIAM	
IOGURT NATURAL	FRUITA	FRUITA	NATILLES DE VAINILLA	
27	28			
ESPIRALS AMB TOMÀQUET	SOPA DE BROU AMB PASTA			
CAP DE LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA	POLLASTRE AMB ALLADA 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

Carb

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carb magra o ous

Peix o carb

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



+ 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


Scolarest

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