

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

9	10	11	12	13	
COLIFLOR AMB PATATES CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM IOGURT	SOPA D'ARRÒS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM IOGURT	TALLARINES AMB ALL FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALBERGÍNIA AL FORN IOGURT	ESPINACS SALTEJATS AMB ALL BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM IOGURT	PATATES AMB PEBROTS TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM IOGURT	
16	17	18	19	20	
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I FORMATGE IOGURT	COLIFLOR SALTEJADA TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	PASTA AMB ALLADA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM IOGURT	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS SENSE TOMÀQUET IOGURT	SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) POLLASTRE ROSTIT IOGURT	
23	24	25	26	27	
PASTA AMB ALLADA FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM IOGURT	BRÒQUIL AMB PATATES BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT DE CEBA IOGURT	ESPINACS SALTEJATS AMB ALL TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM IOGURT	SOPA DE BROU AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB PATATES AL CALIU IOGURT	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS FILET DE LLUÇ AL FORN IOGURT	
30	31				
PATATES AMB PEBROTS CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM IOGURT	CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA) VEDELLA AMB EL SEU SUC AMB XAMPINYONS IOGURT				

Observacions:
No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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



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