

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

					8
					<p>LLENTIES GUISADES CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT PRÉSSEC EN ALMÍVAR</p>
11	12	13	14	15	
<p>TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRRES DE CANSALADA) FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE PISTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>"LLEGUMINITZA'T" CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS CIGRONS A LA BOLONYESA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) IOGURT</p>	<p>PATATES GUISADES AMB SÍPIA BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET FORN FRUITA DE TEMPORADA</p>	
18	19	20	21	22	
<p>ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES RIOJANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETES TENDRES AMB PATATES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETSVARIATS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE BROU AMB PASTA SALSITXES DE PORC AMB CEBA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT</p>	<p>ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I TONYINA PERNIL DOLÇ I FORMATGE ARREBOSSAT (SAN JACOBO) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA</p>	
25	26	27	28	29	
<p>MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT DE CEBA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET NATURAL I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE BROU AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA IOGURT</p>	<p>ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR) LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA</p>	

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