

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 TALLARINES A LA BOLONYESA CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	2 CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	3 PATATES GUISADES AMB MAGRA I PÈSOLS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	4 CIGRONS AMB PATATA TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA	5 <b>JORNADA GASTRONÒMICA ORIENTAL</b> ROTILLES DE PRIMAVERA POLLASTRE AGREDOLÇ AMB ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PERNIL YORK, OU I BLAT DE MORO GELAT
8 SOPA DE PASTA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	9 LLENTIES AMB ARRÒS MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMB PURÉ DE POMA I PATATA IOGURT	10 MACARRONS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	11 PAELLA D'ARRÒS AMB POLLASTRE TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	12 CREMA DE CARBASSA NATURAL PIZZA DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
15 WOK DE VERDURETES I CALAMARS (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT DE CURRI AMB ARRÒS PILAF IOGURT	16 FIDEUÀ AMB BROU DE PEIX TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA	17 MONGETES BLANQUES ESTOFADES DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	18 SOPA DE MERAVELLA SALSITXES DE PORC AMB PISTO FRUITA DE TEMPORADA	19 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET D'ABADEJO AMB SALSINA VERDA AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA
22 SOPA DE BROU AMB PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	23 <b>"LLEGUMINITZA'T"</b> CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) LLENTIES AMB QUINOÀ IOGURT	24 ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	25 PIT I PANA (PATATES SALTADES) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA FRUITA DE TEMPORADA	26 ARRÒS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA
29 FIDEUS A LA CASSOLA LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA 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...

### Podem sopar...

Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	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