

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
SOPA DE FIDEUS	MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, TONYINA I OU DUR)	
MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES	MAGRA AL FORN AMB JULIVERT I AMANIDA	
FRUITA DEL TEMPS	NATILLES XOCOLATA	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	
10	11	12	13	14
CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS A LA CUBANA		ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) A LA ITALIANA	
SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA	CROQUETES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FESTIU	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA	
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
17	18	19	20	21
SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)	LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS	ESPIRALS NAPOLITANA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA	TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	BUTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	
FRUITA DEL TEMPS	IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
24	25	26	27	28
ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS	CREMA DE PASTANAGA NATURAL	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	
GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET	POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I LLIT DE CEBA	
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FLAM DE VAINILLA I CAMEL	FRUITA DEL TEMPS	
31				



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



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



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