

*dilluns*

*dimarts*

*dimecres*

*dijous*

*divendres*

12

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB  
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CREMA DE PORROS

13

ARRÒS A LA MILANESA

14

PANATXE DE VERDURES

15

16

POLLASTRE A L'ALLADA AMB  
PATATES FREGIDES

TRUITA DE PATATA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I  
TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
FORMATGE EDAM I LLIT DE CEBA

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBETA I  
BACÓ

ESPIRALS A LA ITALIANA

20

AMANIDA D'ARRÒS

21

MONGETA TENDRA AMB PATATA

22

23

TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
AMB PATATETA I CEBA

CROQUETES DE PERNIL AMB  
AMANIDA I PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I  
PORC AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

ARRÒS AMB VERDURES  
(ECOLÒGIC)

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL

27

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB  
VERDURES

28

FIDEUÀ

29

30

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PASTANAGA

CANELONS ROSSINI

TRUITA DE PATATA AMB  
AMANIDA DE SOIA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES  
XIP

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS



# 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 "**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

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