

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		ARRÒS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	4
	FESTIU	FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC AMB XAMPINYONS	
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
7	8	9	10	11
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	CREMA DE PASTANAGA NATURAL	LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES (ECOLÒGIC)	FIDEUÀ	
LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM	CANELONS ROSSINI	POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIP	
IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
14	15	16	17	18
SOPA DE FIDEUS	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	CREMA DE VERDURES NATURAL	
MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB CEBA I PATATA	MAGRA AL FORN AMB JULIVERT I AMANIDA	
FRUITA DEL TEMPS	NATILLES XOCOLATA	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	
21	22	23	24	25
CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS A LA CUBANA	PATATES GUISADES AMB VERDURA	ESPAGUETIS A LA ITALIANA (ECOLÒGIC)	
SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA	FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA	
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
28	29	30		
SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)	LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS	ESPIRALS NAPOLITANA		
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		
FRUITA DEL TEMPS	IOGUR COOPERATIVA D'OLOT 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...

### 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)