

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BUTIFARRA DE PORC A LA PLANXA  
AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6

7

8

9

10

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU

POLLASTRE A L'ALLADA AMB  
PATATES FREGIDES

FESTIU

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

11

12

13

14

15

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBETA I  
BACÓ

ESPIRALS A LA ITALIANA

ARRÒS ECOLÒGIC AMB VERDURES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
AMB PATATETA I CEBA

FILET D'ABADEJO A LA PLANXA  
AMB AMANIDA I PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I  
PORC AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16

17

18

19

20

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

FIDEUÀ

LLENTIES ECOLÒGIQUES DE L'ÀVIA  
AMB VERDURES

ESCUDELLA DE NADAL

CANELONS ROSSINI

LLOM PLANXA AMB AMANIDA  
D'ENCIAM

POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA

POLLASTRE A LA CATALANA AMB  
PRUNES I PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

TURRONS I NEULES

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



# 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 "**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

VALOR



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