

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)

LLENTIES ECOLÒGIQUES
CASOLANES AMB ARRÒS

ESPIRALS NAPOLITANA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
XIPS

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

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
AMB AMANIDA

BUTIFARRA DE PORC A LA PLANXA
AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT
NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

16

17

18

19

20

ARRÒS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I CEBA

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

MACARRONS ECOLÒGICS 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

23

24

25

26

27

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

30

31

SOPA D'AU

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
A DAUS

CANELONS ROSSINI

FRUITA DEL TEMPS

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



3/4 dies per setmana

Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



2/3 dies per setmana

Pasta, arròs o patates



1/2 dies per setmana

Ous

3/4 dies per setmana

Peix



2/3 dies per setmana

Vedella, porc o aus



Pastres

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