

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12	13	14	15	16
<p>MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>CROQUETES DE PERNIL AMB PASTANAGA I CARBASSÓ SALTEJAT</p> <p>PRÉSSEC EN ALMÍVAR</p>	<p>AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA)</p> <p>CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>GELAT</p>	<p>SOPA D'ESTELS</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB PATATES PANADERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES</p> <p>TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>
19	20	21	22	23
<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA BISCAÏNA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE LLETRES</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA AMB PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETES TENDRES AMB PERNIL</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB PATATES XIPS</p> <p>IOGURT DE SABORS</p>	<p>CREMA DE PORROS NATURAL</p> <p>PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETES BLANQUES ESTOFADES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>
26	27	28	29	30
<p>ESPAGUETIS BOLONYESA (AMB TOMÀQUET I CARN PICADA)</p> <p>CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>GELAT</p>	<p>CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS</p> <p>TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)</p> <p>MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA AMB Salsa AMB ARRÒS PILAF</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>IOGURT DE SABORS</p>

Menú assessorat per Ada Parellada



Compromís 100% Oli d'oliva

A la cuina de l'escola utilitzarem únicament oli d'oliva, tant en cru com en fregits, planxa, guisats, etc.



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



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 "**Lleguminitza't**", 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)