

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 PATATA, CEBA I TOMÀQUET PANADERA GRATINAT BROQUETA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	4 SOPA DE PASTA BOTIFARRA AMB SAMFAINA FRUITA	5 FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES GELAT	6 "LLEGUMINITZA'T" CREMA DE CARBASSA CROQUETES D' ESPINACS AMB ENCIAM FRUITA	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
10 MONGETES BLANQUES ESTOFADES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB PURÉ DE POMA FRUITA	11 BRÒQUIL AMB PATATES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS NATILLES	12 FESTIU	13 PAELLA MIXTA TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA	14 ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) LLUÇ A LA BASCA FRUITA
17 CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA	18 LLENTIES AMB ARRÒS SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA	19 ARRÒS BLANC AMB TONYINA I TOMÀQUET VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	20 MONGETES TENDRES SALTEJADES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIPS FRUITA	21 ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SABORS
24 MINISTRA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES A DAUS FRUITA	25 MACARRONS AMB BOLETS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I CEBA FRUITA	26 CIGRONS A LA BOLONYESA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	27 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BROT DE SOIA FRUITA	28 SOPA DE PISTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL IOGURT DE SABORS
31				

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

*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.





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 "**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)

MENJAR

APRENDRE

VIURE


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