

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			LLENTIES AMB ARRÒS PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA VERDA FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA
5	6	7	8	9
FESTIU	FESTIU	CREMA DE PASTANAGA POLLASTRE AMB ALLADA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	FESTIU	ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SABORS
12	13	14	15	16
SOPA DE PASTA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	CIGRONS ESTOFATS ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	MONGETES TENDRES SALTEJADES HALIBUT A LA ROMANA (ARREBOSSAT AMB OU I FARINA) AMB TOMÀQUET FORN FRUITA	PAELLA MIXTA TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS AMB CIGRONS I CARBASSÓ (PLAT PROPOSAT PER L' ADA PARELLADA) FLAM DE VAINILLA
19	20	21	22	
TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) SALSITXES AL FORN AMB CEBA FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	SOPA DE GALETS PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PANSSES I PINYONS POSTRES DE NADAL	

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...

### 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)