

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9	10	11	12	13
<b>LLENTIES GUISADES</b> <b>CROQUETES DE PERNIL</b> <b>AMB ENCIAM I TOMÀQUET</b> <b>PRÉSSEC EN ALMÍVAR</b>	<b>SOPA DE FIDEUS</b> <b>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB</b> <b>CEBA CARAMEL LITZADA</b> <b>AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA</b> <b>FRUITA</b>	<b>TALLARINES CARBONARA (AMB</b> <b>CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)</b> <b>FILET DE BACALLÀ AL FORN</b> <b>AMB SAMFAINA</b> <b>IOGURT</b>	<b>ARRÒS AMB TOMÀQUET</b> <b>BISTEC DE POLLASTRE A LA</b> <b>PLANXA</b> <b>AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</b> <b>FRUITA</b>	<b>MINISTRA DE VERDURES</b> <b>TRUITA DE PERNIL DOLÇ</b> <b>AMB TOMÀQUET FORN</b> <b>FRUITA</b>
16	17	18	19	20
<b>ARRÒS A LA JARDINERA (AMB</b> <b>VERDURETES A DAUS)</b> <b>POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA</b> <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE VERDURES</b> <b>CIGRONS A LA BOLONYESA (PLAT</b> <b>PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA)</b> <b>FRUITA</b>	<b>ESPIRALS A LA ITALIANA</b> <b>(TOMÀQUET I FORMATGE</b> <b>RATLLAT)</b> <b>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA</b> <b>AMB ENCIAM I PASTANAGA</b> <b>FRUITA</b>	<b>SOPA AMB "PICADILLO" (AMB</b> <b>FIDEUS I PERNIL)</b> <b>TRUITA DE PATATA I CEBA</b> <b>AMB ENCIAM I OLIVES</b> <b>IOGURT</b>	<b>MONGETES TENDRES AMB PATATES</b> <b>MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB</b> <b>BOLETS VARIATS</b> <b>AMB VERDURES</b> <b>FRUITA</b>
23	24	25	26	27
<b>MACARRONS AMB TOMÀQUET I</b> <b>FORMATGE</b> <b>FILET DE TONYINA ARREBOSSAT</b> <b>AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA</b> <b>FRUITA</b>	<b>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,</b> <b>MONGETA I PASTANAGA)</b> <b>BISTEC DE MAGRA AMB FINES</b> <b>HERBES AMB LLIT DE CEBA</b> <b>FRUITA</b>	<b>MONGETES BLANQUES</b> <b>(ECOLÒGIC) ESTOFADES</b> <b>FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA</b> <b>AMB TOMÀQUET NATURAL I</b> <b>TONYINA</b> <b>FRUITA</b>	<b>SOPA DE BROU AMB PASTA</b> <b>BOTIFARRA DE PORC AL FORN</b> <b>AMB PATATES AL CALIU</b> <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS A LA CUBANA (AMB</b> <b>TOMÀQUET I MIG OU DUR)</b> <b>FILET DE LLUÇ AMB SALSa VERDA</b> <b>FRUITA</b>
30	31			
<b>PATATES GUISADES AMB MAGRA I</b> <b>PÈSOLS</b> <b>CROQUETES DE BACALLÀ</b> <b>AMB ENCIAM I PASTANAGA</b> <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CARBASSA</b> <b>ESTOFAT DE VEDELLA AMB</b> <b>XAMPINYONS</b> <b>FRUITA</b>			

*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)