

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

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)