

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>1</p> <p>ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET NATURAL I ALFÀBREGA</p> <p>MERO A LA BASCA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>POMA</p>	<p>2</p> <p>SOPA DE PASTA DE GALETS</p> <p>ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS</p> <p>PERA</p>	<p>3</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS GUIATS AMB OU DUR</p> <p>CROQUETES DE L'ÀVIA DE BACALLÀ AMB ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>IOGURT NATURAL DE PROVEÏDOR DE PROXIMITAT</p>	<p>4</p> <p>MENÚ DE DIJOURS LLARDER</p> <p>PATATES GUISADES AMB SIPIA I PÈSOLS</p> <p>TRUITA DE BOTIFARRA D'OU AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA</p> <p>MANDARINA</p>	<p>5</p> <p>MENÚ DE CARNESTOLTES ✓</p> <p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>PIZZA DISFRESSADA</p> <p>CARNAVAL DE FRUITES</p>
<p>8</p> <p>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>MANDARINA</p>	<p>9</p> <p>BROU AMB PISTONS</p> <p>MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB SALSAD D'AMETLLES I PATATES A DAUS</p> <p>IOGURT DE SABORS DE LA FAGEDA MADUIXA</p>	<p>10</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE</p> <p>CALAMARS ARREBOSSATS AMB ENCIAM I REMOLATXA</p> <p>PERA</p>	<p>11</p> <p>MONGETA BLANCA ECOLÒGICA GUISADES AMB PATATA, CEBA, PORRO I TOMÀQUET</p> <p>FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>12</p> <p>✓</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA)</p> <p>CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM</p> <p>POMA</p>
<p>15</p> <p>LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES</p> <p>TONYINA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>POMA</p>	<p>16</p> <p>ESPAGUETIS BOLONYESA</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) AMB ENCIAM I ESPÀRRECS</p> <p>MANDARINA</p>	<p>17</p> <p>TRINXAT DE COL AMB PATATA</p> <p>ESTOFAT DE GALL DINDI AMB AMANIDA</p> <p>FLAM D'OU DE LA FAGEDA</p>	<p>18</p> <p>ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURETES</p> <p>SALSITXES AMB SALSAD DE TOMAQUET I AMANIDA</p> <p>TARONJA</p>	<p>19</p> <p>MENÚ FIRA AIXADA- LLUM</p> <p>SOPA DE LA SENYORA DE LA CASA (SOPA VERDURES)</p> <p>BACALLÀ A LA MANRESANA AMB LA SEVA COMPOTA DE POMA</p> <p>COCA</p>
<p>✓ 22</p> <p>CIGRONS AMB ESPINACS</p> <p>TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA I OLIVES</p> <p>TARONJA</p>	<p>23</p> <p>VERDURA AL VAPOR MONGETA TENDRA I PATATA</p> <p>PERNIL DOLÇ I FORMATGE ARREBOSSAT (SAN JACOBO) AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>IOGURT NATURAL DE FAGEDA</p>	<p>24</p> <p>ESPIRALS ECOLÒGICS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>PERA</p>	<p>25</p> <p>AMANIDA COMPLETA AMB OLIVES, OU DUR I TONYINA</p> <p>PAELLA MIXTA AMB VERDURETES, POLLASTRE I CALAMAR</p> <p>MANDARINA</p>	<p>26</p> <p>CREMA DE PÈSOLS</p> <p>SALSITXES AMB PATATES FREGIDES</p> <p>PLÀTAN</p>
<p>29</p> <p>BROU AMB PASTA MARAVELLA</p> <p>XAI A LA PLANXA AMB PATATES XIPS</p> <p>TARONJA</p>				

✓ MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL. SENSE CARN NI PEIX



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



Verdella, 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 "Lleguminitzat", pensada per Scolarest per promoure el consum de llegums i proteïna vegetal entre la població infantil.

D'acord amb l'estratègia mundial de l'OMS i de la NAOS, es 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
VUIRE



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