

DIETA: BASAL

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
	PATATES I BLEDES	ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	ESPIRALS ECOLÒGICS AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ	LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB MILL
	FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	CAÇÓ ADOBAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA
	IOGURT NATURAL DE PROVEÏDOR DE PROXIMITAT	POMA	PERA	PLÀTAN
				4
7	8	9	10	11
ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES	BROU AMB FIDEUS ECOLÒGICS	CIGRONS ECOLÒGIQUES AMB VERDURETES, TOMÀQUET, PEBROT I PASTANAGA	COLIFLOR BULLIDA AMB BEIXAMEL I PATATES	MACARRONS ECOLÒGICS A LA BOLONYESA
POLLASTRE AL FORN AMB DAUS DE PATATA	MANDONGUILLES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA...)	CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I SOIA	DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB AMANIDA
POMA	TARONJA	KIWI	PLÀTAN	IOGURT DE MADUIXA DE LA FAGEDA
14	15	16	17	18
SOPA DE BROU AMB VERDURETES (MINISTRONE)	ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES	CREMA DE LLEGUMS	<b>MENÚ DEL DIA DEL PARE</b>
LLOM A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS	FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL	TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA	AMANIDA CATALANA
POMA	PLÀTAN	PERA	IOGURT FAGEDA DE LLIMONA	CANELONS AMB BEIXAMEL
				MONA
21	22	23	24	25

**SETMANA SANTA**

28	29	30	31	
DILLUNS DE PASQUA	ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURETES	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES I PASTANAGA	BROU AMB PISTONS	
	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA AMB AMANIDA	POLLASTRE A LA MOSTASSA I PATATES AL CALIU	
	PINYA NATURAL	TARONJA	MADUIXOTS	

✓ MENU 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