

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 LLENTIES ESTOFADES CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	4 SOPA DE PASTA BOTIFARRA AMB SAMFAINA FRUITA	5 FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	6 CREMA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA VERDA GELAT	7 ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
10 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS NATILLES	11 MONGETES VERMELLES ESTOFADES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA VERDA FRUITA	12 <b>FESTIU</b>	13 PAELLA MIXTA TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA	14 ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) LLUÇA A LA BASCA FRUITA
17 LLENTIES AMB ARRÒS SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA	18 CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VERDA FRUITA	19 ARRÒS AMB TOMÀQUET PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	20 SOPA DE BROU AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIPS IOGURT DE SABORS	21 ESPAGUETIS A LA CARBONARA RAP AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA
24 MONGETES TENDRES AMB PATATES FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	25 MACARRONS A LA ITALIANA LLOM DE SAJONIA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	26 CIGRONS A LA BOLONYESA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) OUS AL FORN GRATINATS FRUITA	27 RISOTTO AMB VERDURES FILET DE LLUÇA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	28 SOPA DE PISTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA AMB FORMATGE IOGURT DE SABORS
31				

**FESTIU DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

*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...

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



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)

**MENJAR**

**APRENDRE**

**VIURE**

**Scolarest**

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](http://www.scolarest.es)