

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 TALLARINES NAPOLITANA CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	2 CREMA DE VERDURES CARN MAGRA A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	3 PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES IOGURT DE SABORS	4 CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	5 ARRÒZ CREMÓS (AMB CEBA I PASTANAGA) NUGGETS DE POLLASTRE (TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
8 <b>FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ</b>	9 LLENTIES ESTOFADES FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	10 MACARRONS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	11 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES TIRES DE CALAMAR AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	12 CREMA DE PASTANAGA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB MONGETES BLANQUES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA
15 WOK DE VERDURETES I CALAMARS (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	16 FIDEUÀ AMB BROU DE PEIX TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	17 MONGETES BLANQUES ESTOFADES DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	18 SOPA DE MERAVELLA SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	19 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE MERO AL FORN AMB SALSA VERDA AMB OU AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA
22 SOPA DE PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	23 <b>"LLEGUMINITZA'T"</b> CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) LLENTIES AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	24 ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FILET DE LLUÇ ORLY AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	25 PIT I PANA (PATATES SALTADES) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA FRUITA DE TEMPORADA	26 ARRÒS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA
29 FIDEUS A LA CASSOLA ESCALOPA MILANESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

*Menú assessorat  
per Ada Parellada*





# 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)