

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE PERNIL  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

10

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

11

TALLARINES CARBONARA (AMB  
CREMA DE LLET I TIRÉS DE BACÓ)  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
AMB SAMFAINA  
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES  
BISTEC DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMB TOMÀQUET FORN  
FRUITA

16

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB  
VERDURETES A DAUS)  
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA  
FRUITA

17

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB  
FIDEUS I PERNIL)  
SALSITXES DE PORC  
AMB SAMFAINA  
FRUITA

18

ESPIRALS A LA ITALIANA  
(TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

19

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMB ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
BOLETS VARIATS  
AMB VERDURES  
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES  
HERBES AMB LLIT DE CEBA  
FLAM

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMB TOMÀQUET NATURAL I  
TONYINA  
FRUITA

26

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
AMB PATATES AL CALIU  
FRUITA

27

FIDEUÀ DE PEIX  
FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA  
FRUITA

30

PATATES GUISADES AMB MAGRA I  
PÈSOLS  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
AMB XAMPINYONS  
FRUITA

Menú assessorat  
per Ada Parellada



## Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9	10	11	12	13
CREMA DE COLIFLOR Salmó a la planxa amb carbassó al forn LÀCTIC PA	PATATES GUIADES AMB BONITOL I VERDURES FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES PA LÀCTIC	ESPINACS A LA CATALANA ROSTIT DE PORC AMB PURÉ DE POMA I PATATA MACEDÒNIA DE FRUITES PA	ARRÓS CALDÓS AMB VERDURES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA VERDA LÀCTIC PA	AMANIDA GREGA PA DE PÀGES AMB PERNIL SORBET DE FRUITES CASOLÀ (TARONJA, PERA I SUCRE)
16	17	18	19	20
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA AMB TONYINA BACALLÀ AMB TOMÀQUET LÀCTIC PA	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET LÀCTIC PA	ARRÓS MELÓS AMB SÍPIA FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN POSTRE LÀCTIC PA	CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMB PATATA PANADERA BATUT DE FRUITA PA	AMANIDA TROPICAL PLAT COMBINAT GELATINA DE MADUIXA CASOLANA PA
23	24	25	26	27
SOPA DE MANDONGUILLES PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES LÀCTIC PA	ARRÓS A BANDA AMB ALL I OLI PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMB VERDURES FRUITA PA	ESCUDELLA BARREJADA POSTRE LÀCTIC PA	CREMA DE CARBASSA ROSTES DE PA TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGINIA I CARBASSÓ) PASTÍS DE FORMATGE PA	CREMA DE VERDURES (ECOLÒGIC) AMB CROSTONETS LLIBRET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA POSTRES CASOLÀ PA
30	31			
COCA D' ESCALIVADA (PEBROT VERMELL I CEBA) PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES I PINYONS MOUSSE DE MANGO PA	ARRÓS CALDÓS AMB SÍPIA DAURADA AL FORN AMB ENCIAM I CEBA LÀCTIC PA			

# Lleguminitza't

## + 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)