

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 CARAMEL LITZADA
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

11

TALLARINES CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRES 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 SALSIVA 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 CARBASSO AL FORN LÀCTIC PA	PATATES GUISADES 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 PAGÈS 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	FIDEUÀ AMB VERDURES FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES LÀCTIC PA	CREMA DE CARBASSA FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN POSTRE LÀCTIC PA	ARRÓS AMB VERDURES 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 CARBASSO) 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)