

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

□

□

1

2

3

SOPA DE ESTRELLAS

MACARRONES CON ATÚN

POTAJE DE GARBANZOS

ESCALOPE CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

CONTRAS DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

6

7

8

9

10

ENSALADA DE PASTA VEGETAL

POTAJE DE LENTEJAS

ARROZ TRES DELÍCIAS

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS

ESPIRALES CARBONARA

ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y VERDURAS

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA

PESCADO A LA ANDALUZA CON VERDURAS SALTEADAS

HAMBURGUESA CON PATATAS

POLLO PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS CON ACEITUNAS Y TOMATE

POTAJE DE JUDÍAS

ARROZ BRUT

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE POLLO

MERLUZA HORNO CON BASE DE PATATA

NUGGET CON ENSALADA

SALCHICHAS CON VERDURAS SALTEADAS

FILETE DE POLLO CON PISTO

CROQUETAS CON ENSALADA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

20

21

22

23

24

LENTEJAS A LA RIOJANA

SOPA DE ESTRELLAS

ARROZ TRES DELÍCIAS

MACARRONES BOLOÑESA

PURÉ DE ZANAHORIA

HAMBURGUESA CON PATATAS

PIZZA

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS

LOMO ADOBADO CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

27

28

□

□

□

FIESTA

FIESTA

Aportes calóricos: teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Leyenda: Kcal: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos/ G: ácidos Grasos saturados.
 Nuestros menús incluyen todos los días ENSALADA VARIADA, PAN y la bebida será AGUA.

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



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...

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

Lleguminitza't



+ 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, 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



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