

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

FESTIU

4

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

5

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB  
VERDURETES A DAUS)  
TILÀPIA AL FORN  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
NATURAL  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

7

LLENTIES AMB VERDURES  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
AMB TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

8

SOPA D'ESTELS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ESCALOPA DE LLOMARREBOSSAT  
AMB PATATES XIPS  
FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB SALSA SUAU D'ALLS TENDRES  
FRUITA DE TEMPORADA

13

SOPA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

14

CIGRONS GUIATS AMB OU DUR  
CROQUETES CASOLANES DE  
PERNIL  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT

15

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB  
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL  
DOLÇ)  
TILÀPIA AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

18

TALLARINES CARBONARA (AMB  
CREMA DE LLET I TIRÉS DE  
CANSALADA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

19

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS  
I XAMPINYONS  
IOGURT

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETES BLANQUES  
(ECOLÒGIC) ESTOFADES  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

22

**JORNADA HOLANDESA**  
PATATES A L'HOLANDESA  
BITTERBALLEN (MANDONGUILLES  
ARREBOSSADES)  
AMB AMANIDA  
FORMATGE

25

SALTAT DE VERDURES AMB PERNIL  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

26

SOPA DE PISTONS  
BOTIFARRA AL FORN  
AMB MONGETES BLANQUES  
(ECOLÒGIC) SALTADES  
FRUITA DE TEMPORADA

27

ARRÒS DE MUNTANYA AMB  
CALAMAR I COSTELLA  
FILET DE LLUÇ A LA BISCAÏNA  
IOGURT

28

CREMA DE PÈSOLS  
TRUITA DE PATATA  
AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS AMB PESTO  
(TOMÀQUET I ALFÀBREGA)  
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT  
AMB TOMÀQUET FREGIT  
FRUITA DE TEMPORADA

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

# 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.



No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient.

### Freqüències de consum recomanades

• **En el primer plat:** verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida 3 o 4 dies a la setmana. 1 de 2 a 3 dies a la setmana: pasta, arròs o patates.

• **En el segon plat:**



• **Postres:** incloure fruites de temporada i làctics

### I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.

La nostra empresa **congela** el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb el R.D. 1420/2006

## SCOLAREST

### Els nostres valors

- Producte Local
- Receptes de la terra
- Personal Format i amb experiència
- Menús supervisats i valorats per Dietistes i nutricionistes experts
- Dieta Mediterrània
- Estratègia NAOS
- Controls de qualitat a través d'auditories i analítiques



MENJAR

APRENDRE

VIURE

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

  
Scolarest