

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1	2	3	4
	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS THAI (AMB VERDURETES I SOIA) BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	CIGRONS GUIATS AMB BLEDES TRUITA D'ESPINACS AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11	
MONGETES TENDRES AMB PATATES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUIADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA FILET DE TONYINA ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) NATURAL CANELONS GRATINATS AMB BEIXAMEL FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA) FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL FRUITA DE TEMPORADA	
14	15	16	17	18	
TALLARINES A L'ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	PATATES GUIADES AMB BACALLÀ HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET NATURAL AMB FORMATGE IOGURT	ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS FRUITA DE TEMPORADA	
21	22	23	24	25	
LLENTIES RIOJANA CROQUETES CASOLANES DE PERNIL AMB ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	SOPA MINISTRONE (AMB VERDURETES) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA) FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	PANACHÉ DE VERDURES BOTIFARRA AL FORN AMB MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) SALADES FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) FILET DE TONYINA ORLY AMB ENCIAM I OU DUR FRUITA DE TEMPORADA	
28	29	30	31		
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ) FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PISTONS ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS IOGURT	CREMA DE CARBASSA NATURAL PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE PERNIL) CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA		

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. I 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

