

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

					1
					LLENTIES GUISADES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA IOGURT
4	5	6	7	8	
ARRÒS AMB CURRI FILET DE LLUÇA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA	PANACHÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA I BRÒQUIL) BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA) CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS GUISATS AMB BLEDES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA I POLLASTRE) FRUITA DE TEMPORADA	
11	12	13	14	15	
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA NUGGETS DE POLLASTRE (TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PATATES GRATINADES AMB BEIXAMEL TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES (CEBA, PASTANAGA I PEBROT) SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TILÀPIA (PEIX) AL FORN AMB VERDURES (PASTANAGA I CARBASSÓ) FRUITA DE TEMPORADA	
18	19	20	21	22	
LLENTIES AMB VERDURES (CEBA, PASTANAGA I PEBROT) CAPRITXOS DE CALAMAR AMB ENCIAM I ESPÀRRECS PRÉSSEC EN ALMÍVAR	MONGETES TENDRES AMB PATATES POLLASTRE AMB ALLADA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN LLUÇA A LA BASCA AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	"LLEGUMINITZA" CREMA DE CARBASSA NATURAL ESPAGUETIS AMB CIGRONS I CARBASSÓ (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA,,) PASTÍS DE SANT JORDI	
25	26	27	28	29	
FIDEUÀ DE CARN FILET DE TONYINA ORLY (ARREBOSSAT) AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	CREMA DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA I PASTANAGA) BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB PATATES AL CALIU FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	JORNADA GASTRONÒMICA FESTA DEL BALL ORIENTAL TALLARINES AMB VERDURES (CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ) VEDELLA AMB SALSINA DE BOLETS FLAM DE VAINILLA AMB CAMEL	CIGRONS ESTOFATS FILET D'ABADEJO AMB SALSINA VERDA AMB CARBASSÓ AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	

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

Menú assessorat
per Ada Parellada





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...

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

Podem sopar...

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



La Recepta de l'Ada Parellada: Espaguetis amb cigrons i carbassó



Ingredients (per a 4 persones)

250 g d'espaguetis
 250 g de cigrons cuits
 2 carbassons
 200 g de salsa de tomàquet

Orenga
 Formatge ratllat
 Opcional: daus de tomàquet fresc
 o uns tomàquets xerri

Descripció

En una paella, coem els carbassons tallats a dauets, amb un raig d'oli i un pessic de sal. Quan sigui fets, afegim els cigrons, donem un parell de voltes i ho cobrim amb salsa de tomàquet. Bullim els espaguetis en abundant aigua amb sal. Els escorrem i els afegim als carbassons amb cigrons i salsa de tomàquet. Donem un parell de voltes, per integrar tots els ingredients, acabem amb orenga i formatge ratllat. Si en tenim, afegim uns daus de tomàquet fresc o uns tomàquets xerri.

MENJAR

APRENDRE

VIURE

Scolarest

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