

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3

ENSALADA RUSSA (AMB OU DUR, TONYINA I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET NATURAL
GELAT

7

MACARRONS AMB PESTO (AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA)
FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES AMB ARRÒS
CROQUETES DE L'ÀVIA D'AU AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

11

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARMEL LITZADA
IOGURT

12

TALLARINES A L'ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
GELAT

14

AMANIDA TROPICAL (AMB PINYA I PERNIL DOLÇ)
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET AMANIT I SOIA
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA D'ESTIU (DE PATATA, TOMÀQUET I TONYINA)
FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE PORROS NATURAL
SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET NATURAL I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

20

FIDEUÀ DE CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB PATATES XIPS
IOGURT

21

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
AMB AMANIDA
GELAT I REFRESC

Pla de menús

Saborosos Saludables Sostenibles

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

I compromesos amb...

La salut i la seguretat: amb menús equilibrats i segurs a base de tècniques culinàries sanes.

La millor matèria primera: donant prioritat al producte local i de temporada, les marques de confiança, impulsant el producte ecològic i de Comerç Just.

La professionalitat: formant la nostra gent per assegurar el millor servei.

La sostenibilitat: reduint l'impacte ambiental que genera la nostra activitat.

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

PARLEM DE SCOLAREST

"Parlem de Scolarest" és l'espai on mensualment trobareu informació rellevant referent als serveis que prestem a les escoles.

LA IMPORTANCIA DE MENJAR EN FAMILIA

Un dels moments més interessants del dia és l'hora dels àpats. És un moment excepcional per a poder comunicar-nos en família evitant la televisió de fons.

La participació de la canalla en la preparació del menjar i la taula contribueix a que el menjar sigui més acceptat i afavoreix la seva autonomia.

També és molt important la bona conducta que ells assimilen al compartir l'hora dels àpats amb nosaltres i que hem de transmetre correctament: com agafem els coberts, el nostre to de veu, la diversificació alimentària...

Convertim el moment de menjar en una ocasió única per a compartir i educar als nostres fills en salut i valors.

