



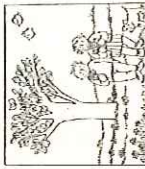
Els pares d'ALES i LESSA volen una alimentació sana i equilibrada per a tota la família:

A l'hora de triar una beguda, l'aigua i els sucurs naturals són una bona opció.



Barcelona - Oficina central Tel. 93 204 46 12	
Lleida Tel. 973 75 07 80	Madrid Tel. 91 315 41 84
Pontevedra Tel. 986 33 81 10	Badajoz Tel. 647 97 80 09

www.grupoalessa.com

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	10	11	12	13
- Espaguetis a la bolonyesa - Nuggets de pollastre amb amanida - Làctic	- Llenties a la riojana - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruita	- Paella mixta - Salsitxes planxa amb assortit d'enciams - Fruita	- Mongeta verda amb patata al vapor - Cuixa de pollastre rostida amb xips - Fruita	- Sopa de fideus - Fricandó amb bolets - Fruita
16	17	18	19	20
- Arròs amb tomàquet i ou dur - Llom arrebossat amb amanida - Fruita	- Crema de carbassó - Mandonguilles a la jardineria - Làctic	- Sopa - Pit de pollastre planxa amb tomàquet provençal - Fruita	- Macarrons napolitana - Filet de bacallà amb samfaina - Fruita	- Llenties amb arròs - Truita de espinacs o Truita a la francesa amb pernil i amanida - Fruita
23	24	25	26	27
- Caldereta de patates - Escalopa de pollastre amb amanida - Fruita	- Fideuà - Truita de carbassó amb amanida - Fruita	- Verdures saltades amb pernil - Rodó de vedella amb salsa a banda amb grills de poma fregida - Fruita	- Mongetes estofades - Botifarra amb amanida - Làctic	- Arròs saltat amb verdures - Cues de rap al forn - Fruita
30	31			
- Puré de l'hort gratinat - Hamburguesa de vedella amb patata - Làctic	- Arròs amb pollastre - Filet de lluç arrebossat amb amanida - Fruita		<i>Sóc petet, soc i plujes, les persones fugen de mi com si els empaïés un for, i s'amaguen a casa tot cercant-hi un bon refugi.</i>	<i>La resposta és:</i> 

COMPLEMENTACIÓ DEL MENÚ ESCOLAR – GENER 2012

ESMORZAR	HA D'INCLoure:			
	LÀCTICS + CEREALS + FRUITES	Exemples:	Got de llet + Cereals d'esmorzar + Una poma	logurt + Galletes tipus "maria" + Suc de taronja natural
				Entrepà de formatge + Dues mandarineres
MIG MATÍ	VARIAR: LÀCTICS		logurt	logurt
	CEREALS	Exemples:	+	Entrepà de pernil +
	FRUITES FRUITS SECS		Un plàtan	Fruits secs
BERENAR	VARIAR: LÀCTICS			
	CEREALS "maria"	Exemples:		Entrepà de fuet logurt + Galletes tipus
	FRUITES FRUITS SECS		Una pera + Fruits secs	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 - VERDURA - CARN DE PORC - FRUITA	10 - PASTA (SOPA) - PEIX BLAU - LÀCTIC	11 - VERDURA (CREMA) - PRECUINAT - LÀCTIC	12 - ARRÒS (SOPA) - PEIX BLANC - FRUITA	13 - VERDURA (CRUA O CUITA O CREMA) - OU - LÀCTIC
16 - VERDURA - OU - LÀCTIC	17 - PASTA (SOPA) - PEIX BLAU - FRUITA	18 - VERDURA (CREMA) - OU - LÀCTIC	19 - VERDURA - CARN D'AU - FRUITA	20 - PASTA (SOPA) - PEIX BLANC - LÀCTIC
23 - VERDURA - PEIX BLAU - LÀCTIC	24 - VERDURA (CREMA) - CARN DE PORC - FRUITA	25 - PASTA (SOPA) - PEIX BLANC - FRUITA	26 - VERDURA - OU - FRUITA	27 - VERDURA (CREMA) - CARN D'AU - LÀCTIC
30 - PASTA (SOPA) - PEIX BLANC - FRUITA	31 - VERDURA - OU - LÀCTIC			

SOPAR