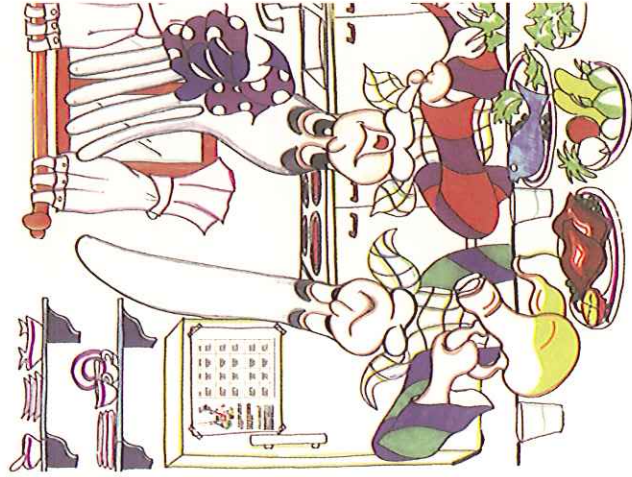
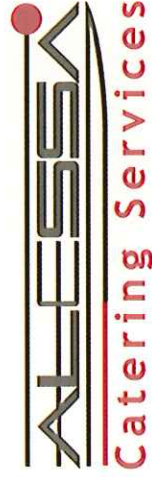




Els pares d'ALES i LESSA volen una alimentació sana i equilibrada per a tota la família:

Cal complementar els àpats de casa amb els de l'escola d'acord amb els criteris d'una alimentació saludable.



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
			1	2
<i>La mare té la una colla, en 'les de casa a poc ben viu, després sura 'n al nomenar, i menja 'n alguns de l'estiu.</i>			- Mongetes estofades - Botifarra amb amanida - Làctic	- Arròs saltat amb verdures - Cues de rap al forn - Fruita
5	6	7	8	9
- Puré de l'hort gratinat - Vedella a la planxa amb patata panadera - Làctic	- Espirals napolitana - Filet de lluç al forn amb pastanaga baby - Fruita	- Cigrons vegetals - Hamburguesa a la planxa amb xips - Fruita	- Risoto - Cuixa de pollastre al forn amb amanida - Fruita	- Sopa de verdures amb pasta - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruita
12	13	14	15	16
- Espaguetis saltats amb tomàquet - Assortit de fregits amb amanida - Fruita	- Crema de llenties - Mandonguilles amb xampinyons - Fruita	- Sopa de pasta - Daus de tonyina amb patates - Fruita	- Verdura tricolor al vapor - Truita de pernil i formatge amb fils d'enciam - Làctic	- Sopa d' Arròs - Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal - Fruita
19	20	21	22	23
FESTIU	- 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 galets - Fricandó amb bolets - Fruita
26	27	28	29	30
- Arròs amb tomàquet i ou dur - Llom arrebossat amb amanida - Fruita	- Crema de carbassó - Pit de pollastre planxa amb tomàquet provençal - Làctic	- Sopa - Truita a la francesa amb pernil i amanida - Fruita	- Tallarines a la napolitana - Estofat de vedella amb daus de patates - Fruita	- Cigrons estofats - Filet de bacallà amb samfaina - Fruita

COMPLEMENTACIÓ DEL MENÚ ESCOLAR – MARC 2012

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

SOPAR

DILLUNS	DIJARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 - VERDURA - OU - FRUITA	2 - VERDURA (CREMA) - CARN D'AU - LÀCTIC
5 - PASTA (SOPA) - PEIX BLANC - FRUITA	6 - VERDURA - OU - LÀCTIC	7 - VERDURA - PEIX BLAU - LÀCTIC	8 - VERDURA (CREMA) - CARN DE PORC - FRUITA	9 - ARRÒS - PEIX BLANC - LÀCTIC
12 - PASTA (SOPA) - OU - LÀCTIC	13 - VERDURA - PEIX - FRUITA	14 - VERDURA (CREMA) - CARN D'AU - LÀCTIC	15 - PASTA (SOPA) - PEIX - FRUITA	16 - VERDURA - CARN DE PORC - LÀCTIC
19 FESTIU	20 - PASTA (SOPA) - PEIX BLAU - LÀCTIC	21 - VERDURA (CREMA) - PRECUINAT - LÀCTIC	22 - ARRÒS (SOPA) - PEIX BLANC - FRUITA	23 - VERDURA (CRUA O CUITA O CREMA) - OU - LÀCTIC
26 - VERDURA - OU - LÀCTIC	27 - PASTA (SOPA) - PEIX BLANC - FRUITA	28 - VERDURA (CREMA) - CARN DE PORC - LÀCTIC	29 - VERDURA - OU - FRUITA	30 - PASTA (SOPA) - CARN D'AU - LÀCTIC