

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1	MACARRONS GRATINATS (SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	2	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	3	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	4	ENSALADILLA CALENTA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PATATA I PÈSOL)	5	FIDEUÀ AMB SÍPIA I BROU DE PEIX FRESC
	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES		CONTRA CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB POMA		FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA		SALSITXES DE PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
	FLAM DE VAINILLA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL
8	VERDURA AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)	9	ARRÒS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	10	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	11	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, FORMATGE RATLLAT I ORENGA	12	CREMA DE VERDURES (BLEDES, PASTANAGA, PATATA, CEBA, MONGETA VERDA I CARBASSÓ)
	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS		SUPREMA DE LLUÇ AL FORN		BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES		OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET		CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT		FRUITA DE TEMPORADA		LÀCTIC
15	ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET NATURAL I ORENGA)	16	ENSALADILLA CALENTA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PATATA I PÈSOL)	17	ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES)	18	LLENTIES BULLIDES AMB PATATA	19	LLAÇOS DE COLORS AMB SALSA DE TOMÀQUET
	ROMBES DE PEIX ARREBOSSATS AMB ENCIAM I OLIVES		MAGRE DE PORC A LA PLANXA AMB SALSA RIOJANA (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)		CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB BRESA (PASTANAGA, CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLORER)		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE AL LÈRGENS PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA		TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I TOMÀQUET
	IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		LÀCTIC		FRUITA DE TEMPORADA
22	TALLARINES BOLONYESA (SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA SENSE AL LÈRGENS)	23	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES	24	ARRÒS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	25	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	26	VERDURA TRICOLOR BULLIDA (PATATA, MONGETA TENDRA I PASTANAGA)
	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB PÈSOLS I PASTANAGA		FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES		PIT DE POLLASTRE PLANXA AMB SAMFAINA (CARBASSÓ, ALBERGINIA, CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)
	LÀCTIC		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT

MENJAR

APRENDRE

VIURE

Pla de menús

Saborosos Saludables Sostenibles

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.

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

L'EQUIP SCOLAREST US DESITJA BON ESTIU!!!



Scolarest

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 FAMÍLIA

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.

