

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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4	5
PATATA, CEBA I PASTANAGA	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	ESPINACS, PATATA I PASTANAGA	ENSALADILLA CALENTA	MONGETA VERDA AMB PATATA	
TRUITA A LA FRANCESA	CONTRA CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA	FILET DE PALAIA AL FORN	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	PIT D'AU A LA PLANXA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	
8	9	10	11	12	
VERDURA AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)	CARBASSÓ, PATATA I PASTANAGA	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	PATATA, CEBA I PASTANAGA	BLEDES, PATATA I PASTANAGA	
ESCALOPA D'AU A LA PLANXA	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
15	16	17	18	19	
ESPINACS, PATATA I PASTANAGA	ENSALADILLA CALENTA	MONGETA VERDA AMB PATATA	LLENTIES BULLIDES AMB PATATA	CARBASSÓ, PATATA I PASTANAGA	
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	CONTRA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN	GALL DINDI A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
22	23	24	25	26	
MONGETA VERDA AMB PATATA	CARBASSÓ, PATATA I PASTANAGA	BLEDES, PATATA I PASTANAGA	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	VERDURA TRICOLOR BULLIDA (PATATA, MONGETA TENDRA I PASTANAGA)	
FILET DE PEIX BLANC A LA PLANXA	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	PIT DE POLLASTRE PLANXA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	

L'EQUIP SCOLAREST US DESITJA BON ESTIU!!!



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 assimilien 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.

