

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

□

ENSALADILLA CALENTA
(PATATA, MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PÈSOL)

HAMBURGUESA DE VEDELLA
SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

1

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA,
FORMATGE RATLLAT I ORENGA

2

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA AMB
PERNIL DOLÇ I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

3

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

4

FLAM DE VAINILLA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

7

MACARRONS A LA BOLONYESA
AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I
CARN DE VEDELLA SENSE
AL LÈRGENS

8

MINESTRA DE VERDURA BULLIDA
(MONGETA TENDRA,
PASTANAGA, PATATA I PÈSOL)

9

ARRÒS TRES DELÍCIES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I
GAMBETES

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB ROSTES

11

MONGETES SEQUES BULLIDES
AMB PATATA

TRUITA A LA FRANCESA AMB UN
TALL DE FORMATGE I AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

MAGRA DE PORC A LA PLANXA
AMB SALSA RIOJANA (PEBROT,
CEBA I TOMÀQUET)

FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA
(PASTANAGA, CEBA, TOMÀQUET,
ALL I LLORER)

BOTIFARRA DE PORC SENSE
AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

LÀCTIC

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA

14

VERDURA AL VAPOR (MONGETA
TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

15

PASTA DE COLORS A LA
ITALIANA AMB TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA

16

LLENTIES BULLIDES AMB PATATA
I PASTANAGA

17

ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

18

ENSALADILLA CALENTA
(PATATA, MONGETA VERDA,
PASTANAGA I PÈSOL)

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE PLATJA AL FORN AMB
CEBA I PATATA

SALSITXES DE PORC SENSE
AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES

TRUITA D'ESPINACS I PATATA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB PISTO (PEBROT,
CARBASSÓ, CEBA, TOMÀQUET I
ALBERGINIA)

LÀCTIC

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

21

TALLARINES A LA NAPOLITANA
AMB SOFREGIT DE CEBA I
TOMÀQUET

22

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I
GAMBETES

24

FIDEUS A LA CASSOLA

25

CREMA DE VERDURES NATURAL
(BLEDES, PATATA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA, CEBA I
CARBASSÓ) AMB ROSTES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA
DE BOLETS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET

CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I
PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA
GUISADES A LA JARDINERA
(PÈSOLS, PASTANAGA I
XAMPINYONS)

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

LÀCTIC

FRUITA DE TEMPORADA

28

29

30

31

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

SCOLAREST

Els nostres valors

- Producte Local
- Receptes de la terra
- Personal Format i amb experiència
- Menús supervisats i valorats per Dietistes i nutricionistes experts
- Dieta Mediterrània
- Estratègia NAOS
- Controls de qualitat a través d'auditories i analítiques

