

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 ENSALADILLA CALENTA	1 CARBASSÓ, CEBA I PATATA	2 CIGRONS BULLITS AMB PATATA	3 MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES
	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN	TRUITA A LA FRANCESA	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL
7 PASTANAGA, CEBA I PATATA	8 MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PATATA I PÈSOL)	9 BLEDES, PATATA I PASTANAGA	10 CARBASSÓ, CEBA I PATATA	11 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT	PIT D'AU A LA PLANXA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL
14 VERDURA AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)	15 MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES	16 LLENTIES BULLIDES AMB PATATA I PASTANAGA	17 ESPINACS, PASTANAGA I PATATA	18 ENSALADILLA CALENTA
PIT D'AU A LA PLANXA	FILET DE PLATJA AL FORN	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
21 CARBASSÓ, CEBA I PATATA	22 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	23 MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA	24 PASTANAGA, CEBA I PATATA	25 BLEDES, PATATA I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA A LA FRANCESA	PIT D'AU A LA PLANXA	BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	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

