

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 SOPA DE PASTA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	3 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA BACALLÀ ESPARRACAT AMB PATATES (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) FRUITA DE TEMPORADA	4 ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT	5 MONGETES BLANQUES ESTOFADES SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	6 TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
9 ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR) MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	10 CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA DE TEMPORADA	11 SOPA D'ESTELS POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES IOGURT	12 CREMA DE PASTANAGA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	13 ESPAGUETIS GRATINATS FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA
16 FESTIU	17 SOPA DE BROU AMB PASTA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	18 LLACETS A LA PARMESANA FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA IOGURT	19 MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) POLLASTRE ROSTIT FRUITA DE TEMPORADA
23 LLENTIES AMB XORIÇO FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	24 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA FRANCESA AMB DAUS DE PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	25 CREMA DE CARBASSA NATURAL HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	26 ESCUDELLA BARREJADA LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	27 PIT I PANA (PATATES SALTADES) CALAMARS A L'ANDALUSA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA
30 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA				

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

Menú assessorat per Ada Parellada





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

Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn

Làctics o fruita

Fruita

No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient

Freqüències de consum recomanades



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Pasta, arròs o patates



Ous



Peix



Vedella, porc o aus



Incloure fruita de temporada i làctics

I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments



La Recepta de l'Ada Parellada: Esparracat de Bacallà amb patates

Ingredients (per a 4 persones)

500 g de bacallà esqueixat
1 ceba gran
300 g de patates xips

Oli d'oliva
6 ous

Descripció

Esmicollem el bacallà, sofregim la ceba amb oli d'oliva. Afegim el bacallà i fem coure el conjunt. Ara hi posem les patates i l'ou líquid. Remenem bé fins quallar l'ou.



MENJAR

APRENDRE

VIURE


Scolarest

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb el R.D. 1420/2006

www.scolarest.es