

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA AMB PICADILLO (AMB PERNIL) CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA AMB Salsa AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
NO LECTIU	FESTIU	ARRÒS AMB TOMÀQUET BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA NUGGETS DE POLLASTRE (TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
FIDEUS A LA CASSOLA TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES TENDRES SALTEJADES FILET DE TILÀPIA A LA ROMANA AMB PATATES PANADERA IOGURT	PAELLA DE PEIX POLLASTRE AMB ALLADA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA D'ESPÀRRECS NATURAL BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA DE TEMPORADA
21	22			
TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE FRITADA VARIADA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE GALETS PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES I PINYONS POSTRES DE NADAL			

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