

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	SOPA DE MERAVELLA PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES XIPS IOGURT	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA RODANXA DE LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ESPAGUETIS SALTEJATS FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
ARRÒS AMB PÈSOLS, TOMÀQUET I XAMPINYONS POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU AMB PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA,...) FRUITA DE TEMPORADA	"LLEGUMINITZA'T" LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I SOIA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
14	15	16	17	18
SOPA DE BROU AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL IOGURT	ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRÉS DE PERNIL) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE LLEGUMS TRUITA DE BACALLÀ I XAMPINYONS (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
28	29	30	31	
DILLUNS DE PASQUA	MACARRONS AMB TOMÀQUET VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PISTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I PATATA AL CALIU FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS 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	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Podem sopar...

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: Espaguetis amb cigrons i carbassó



Ingredients (per a 4 persones)

- 250 g d'espaguetis
- 250 g de cigrons cuits
- 2 carbassons
- 200 g de salsa de tomàquet

- Orenga
- Formatge ratllat
- Opcional: daus de tomàquet fresc o uns tomàquets xerri

Descripció

En una paella, coem els carbassons tallats a dauets, amb un raig d'oli i un pessic de sal. Quan sigui fets, afegim els cigrons, donem un parell de voltes i ho cobrim amb salsa de tomàquet. Bullim els espaguetis en abundant aigua amb sal. Els escorrem i els afegim als carbassons amb cigrons i salsa de tomàquet. Donem un parell de voltes, per integrar tots els ingredients, acabem amb orenga i formatge ratllat. Si en tenim, afegim uns daus de tomàquet fresc o uns tomàquets xerri.

MENJAR

APRENDRE

VIURE



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