

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

					1
					LLENTIES GUISADES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA GELAT
4	5	6	7	8	
ARRÒS AMB CURRI FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES TENDRES AMB PATATES BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA) CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I CEBA IOGURT	CIGRONS GUISATS AMB BLEDES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	
11	12	13	14	15	
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA NUGGETS DE POLLASTRE (TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PIT I PANA (PATATES SALTADES) TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	
18	19	20	21	22	
LLENTIES AMB VERDURES TIRES DE CALAMAR AMB ENCIAM I ESPÀRRECS PRÉSSEC EN ALMÍVAR	MONGETES TENDRES AMB PATATES POLLASTRE AMB ALLADA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS IOGURT	"LLEGUMINITZAT" CREMA DE CARBASSA NATURAL ESPAGUETIS AMB CIGRONS I CARBASSÓ (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA PASTÍS DE SANT JORDI	
25	26	27	28	29	
FIDEUÀ DE CARN FILET DE TONYINA ORLY AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	CREMA DE VERDURES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB PATATES AL CALIU FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	JORNADA GASTRONÒMICA FESTA DEL BALL ORIENTAL TALLARINES AMB VERDURES VEDELLA AMB SALSINA DE BOLETS FLAM DE VAINILLA AMB CAMEL	CIGRONS ESTOFATS CROQUETES DE POLLASTRE 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	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