

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 MACARRONS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	3 VICHYSOISE (CREMA DE PORROS NATURAL FREDA) POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	4 LLENTIES RIOJANA FILET DE LLUÇA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA IOGURT	5 ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	6 SOPA D'ESTELS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
9 TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	10 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	11 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL PIZZA MARGARITA FRUITA DE TEMPORADA	12 AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA) FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AMANIT GELAT	13 CIGRONS ESTOFATS BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA
16 <b>FESTIU</b>	17 PAELLA MIXTA (DE CARN I PEIX) CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA GELAT	18 MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	19 MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES) ESPARRACAT DE LLUÇ I CARBASSÓ (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	24 LLENTIES ESTOFADES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	25 AMANIDA DE PASTA (ENCIAM, CEBA I PERNIL) TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	26 SOPA DE FIDEUS POLLASTRE AL FORN AMB POMA FRUITA DE TEMPORADA	27 COLIFLOR AMB BEIXAMEL MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET AMB PATATES A DAUS IOGURT
30 ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	31 MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS GELAT			

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: Amanida de mongetes amb arròs integral i salsa barbacoa



### Ingredients (per a 4 persones)

300g de mongetes blanques cuites  
150g d'arròs integral  
Mitja col llombarda  
100g de blat de moro cuit

Dues pastanagues  
100g de maionesa  
30ml de salsa barbacoa

### Descripció

Bullim l'arròs integral en abundant aigua amb sal, durant uns 30 minuts. Coem i refresquem. Tallem a juliana la col llombarda. Ben fina. Barregem les mongetes amb l'arròs i la col llombarda. Barregem la maionesa amb la salsa barbacoa. Amanim amb la maionesa les mongetes amb la col llombarda, el blat de moro i les pastanagues ratllades. Si creiem convenient, podem afegir-hi daus de tomàquet.

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