

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		VICHYSOISE (CREMA DE PORROS NATURAL FREDA) POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUÀ AMB BROU DE PEIX CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
6	7	8	9	10
ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE PERNIL) FILET D'ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	PIT I PANA (PATATES SALTADES) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	"LLEGUMINITZA'T" AMANIDA GREGA CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) GELAT	CREMA DE CARBASSÓ ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PATATES AL CALIU FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
AMANIDA DE PASTA (ENCIAM, CEBA I PERNIL) TIRES DE CALAMAR AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB BACÓ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET, TONYINA I OU DUR CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS IOGURT	ESPIRALS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
20	21			
AMANIDA D'ESTIU (DE PATATA, TOMÀQUET I TONYINA) MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS VARIATS FRUITA DE TEMPORADA	PICNIC GELAT I REFRESC			

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. Colem 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