

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2	3	4	5	6
<p>ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT IOGURT</p>	<p>TALLARINES TRES DELÍCIES AMB BLAT DE MORO, PÈSOLS I GAMBETES SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
9	10	11	12	13
<p>MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MINISTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE PISTONS FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS AMB PATATES A DAUS IOGURT</p>	<p>ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR) FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA</p>
16	17	18	19	20
<p>CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL PIZZA DE BACÓ IOGURT</p>	<p>ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETES TENDRES AMB PATATES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS VARIATS FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</u> SOPA DE NADAL PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES POSTRES DE NADAL</p>	<p>AMANIDA DE PASTA AMB OU, TONYINA I PASTANAGA CROQUETES DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p>
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□

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.



No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient.

Freqüències de consum recomanades

• **En el primer plat:** verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida 3 o 4 dies a la setmana. 1 de 2 a 3 dies a la setmana: pasta, arròs o patates.

• **En el segon plat:**



• **Postres:** incloure fruites de temporada i làctics

I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.

La nostra empresa **congela** el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb el R.D. 1420/2006

SCOLAREST

Els nostres valors

- Producte Local
- Receptes de la terra
- Personal Format i amb experiència
- Menús supervisats i valorats per Dietistes i nutricionistes experts
- Dieta Mediterrània
- Estratègia NAOS
- Controls de qualitat a través d'auditories i analítiques



MENJAR

APRENDRE

VIURE

www.scolarest.es


Scolarest