

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

dilluns

dimarts

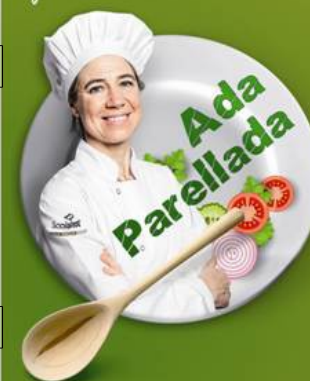
dimecres

dijous

divendres

			1	2	3
		ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA		MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS VARIATS IOGURT	AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10	
LLENTIES AMB ARRÒS FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA TROPICAL (AMB PINYA I PERNIL DOLÇ) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE GELAT	ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR) CALAMARS A L'ANDALUSA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	SOPA MINESTRONE (AMB VERDURETES) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	
13	14	15	16	17	
TALLARINES A L'ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE XAMPINYONS AMB ENCIAM I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS TRES DELICIES AMB TONYINA, OU I PERNIL DOLÇ FILET DE LLIMANDA MARINAT I ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS POLLASTRE AMB SALSINA DE MOSTASSA AMB PATATES FREGIDES IOGURT	COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	
20	21	22	23	24	
MACARRONS ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) FILET DE TONYINA AMB ENCIAM I OU DUR FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA BOTIFARRA AL FORN AMB MONGETES BLANQUES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I PASTANAGA CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM IOGURT DE SABORS	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT DE CURRI AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES VERMELLES ESTOFADES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	31	
ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA) FILET DE PEIX CARBONER AMB SALSINA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PISTONS SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET PROVENÇAL FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFADES AMB AVELLANES CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA IOGURT	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL POLLASTRE AMB SALSINA DE CASTANYES FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU	

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.

CEREALS, FÈCULES O LLEGUM	D I N A R S O P A R	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	

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:

 Ou 1 o 2 dies a la setmana	 Peix 3 o 4 dies a la setmana	 Vedella, porc, au 2 o 3 dies a la setmana
--	--	---

• 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

"La cuina és saber com combinar uns ingredients"



Recepta

Bunyols de cigró amb avellanes



Ingredients (per a 4 persones)

400g de cigró cuit	1 ou
1 ceba petita	1 cullerada sopera de farina
10 olives negres (opcional)	100g de pa ratllat
1 grapat d'avellanes picades	Sal
Una cullerada de sèsam torrat	Oli d'oliva

Descripció

Sofregiu la ceba, a foc lent, ben confitada, uns deu minuts. Tritureu els cigrons. Ho barregeu amb la ceba, les olives picades, el sèsam i les avellanes. Feu boletes, les amebosseu amb farina, ou i pa ratllat. Les fregiu en abundant oli d'oliva calent, simplement per aconseguir el torrat, perquè els cigrons ja són cuits.

MENJAR

APRENDRE

VIURE

www.scolarest.es

Scolarest