

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

□

□

□

□

8

ARRÒS BULLIT AMB
TOMAQUET I CEBA

CROQUETES DE PERNIL AMB
XAMPINYONS

PINYA NATURAL

11

12

13

✓ 14

15

MACARRONS ECOLÒGICS
BOLONYESA

SOPA D'ARRÒS

MONGETES SEQUES DE
CASTELLFOLLIT DEL BOIX
ESTOFADES

CREMA DE VERDURES

PATATES GUISADES AMB SÍPIA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB CEBA CARAMEL LITZADA
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA

LLIBRETS DE LLOM AMB PERNIL
I FORMATGE AMB ENCIAM I
PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE ROSTIT AMB POMA

POMA

TARONJA

IOGURT DE PROXIMITAT

MANDARINA

PLATAN

✓ 18

19

20

21

22

ARRÒS A LA JARDINERA AMB
VERDURETES A DAUS

LLENTIES AMB VERDURA I
XORIÇ

BLEDES AMB PATATES AL
VAPOR

BROU AMB PICADILLO

ESPIRALS ECOLÒGICS AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I TONYINA

OUS DURS AMB TOMÀQUET I
BEIXAMEL

FILET DE LLENGUADO
ARREBOSSAT AMB ENCIAM I
COGOMBRE

MAGRA DE PORC AMB
TOMÀQUET AL FORN

MANDONGUILLES DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS I PATATES
A DAUS

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

MANDARINA

POMA

PLÀTAN

IOGURT DE MADUIXA LA
FAGEDA

TARONJA

25

26

✓ 27

28

29

ESPAGUETIS ECOLÒGICS
CARBONARA

CREMA DE CARBASSÓ
ECOLÒGIC

ARRÒS AMB LLENTIES
ECOLÒGIQUES

SOPA DE BROU AMB FIDEUS
ECOLÒGICS

MENÚ TRAGINERS

PATATES ENMASCARADES

BACALLÀ AMB SAMFAINA

VEDELLA ESTOFADA AMB
PATATES ROSSES

CROQUETES D'ESPINACS AMB
AMANIDA I PASTANAGA

FILET DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB CREMA
D'AMETLLES AMB ENCIAM I
TONYINA

BOTIFARRA AL FORN AMB
AMANIDA I OLIVES

TARONJA

PLÀTAN

MANDARINA

PERA

FLAM DE LA FAGEDA

✓ MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX



Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit on el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla

Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carb

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carb

Làctics o fruita

Fruita

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

Freqüències de consum recomanades



Verdures i hortalisses crues o cuites en forma d'empanada



Pasta, cereals i porros



Ous



Peix



Verdures, porros i ous



Incloureu fruita de temporada i lletina

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

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

Scolarest

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

www.scolarest.es