

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
	MONGETES DEL GANXET AMB VERDURETES	TALLARINES ECOLÒGIQUES TRES DELÍCIES AMB BLAT DE MORO, PÈSOLS I GAMBETES	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA	VERDURA TRES COLORS AL VAPOR (PASTANAGA, MONGETA I COLIFLOR)
	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES	MAGRA DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS	MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES AMB SALSA DE TOMÀQUET
	IOGURT DE MADUIXA DE LA FAGEDA	POMA	PLÀTAN	TARONJA
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	MINISTRA DE VERDURES AL VAPOR	CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS	ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET NATURAL I MIG OU DUR)
		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA	TRUITA A LA FRANCESA DE FORMATGE AMB AMANIDA I DAUETS DE PERNIL DOLÇ	RODANXA DE ROSADA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA
		IOGURT NATURAL DE PROVEÏDOR DE PROXIMITAT	PERA	PLÀTAN
14	15	16	17	18
CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC	ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN	LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB ARRÒS	BLEDES BULLIDES AMB PATATES	BROU DE VEGETALS AMB FIDEUS ECOLÒGICS
SALSITXES D'AU AMB PATATES FREGIDES	TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I TOFU	SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA I BLAT DE MORO	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES AL CALIU
PINYA EN SUC	TARONJA	POMA	PLÀTAN	FLAM LA FAGEDA
21	22	23		
PAELLA AMB VERDURES I CARN	MENÚ DE NADAL BROU DE NADAL AMB GALETS	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL			
MACEDONIA	TURRONS, NEULES I REFRESC			


 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 haguen 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



Verdura i hortalisses crues o cuites en forma d'empanada



Pasta, arròs o porrins



Ous



Peix

Verdura, carb i ous



Incloureu fruita de temporada i lletres

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
- Recettes 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

