

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

✓ 2		3	4	5	6
TALLARINS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET NATURAL	ARRÒS A LA JARDINERA AMB PÈSOLS I PASTANAGA	VERDURA TRES COLORS (BRÒQUIL/MONGETA TENDRA I PASTANAGA I PATATA)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	SOPA DE PEIX	
TRUITA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC AMB ENCIAM I COGOMBRE	ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AMB ALLADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATES PANADERA	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS	
POMA	IOGURT NATURAL DE PROVEÏDOR DE PROXIMITAT	PLÀTAN	RAIM	PERA	
9	10	11	12	13	
CREMA DE VERDURES FRESQUES	ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE	CIGRONS ECOLÒGICS AMB CARNSALADA	BROU AMB FIDEUS ECOLÒGICS	ESPINACS AMB PATATES I PASTANAGA SALTADES	
PAELLA MIXTA DE PEIX I CARN	FILET DE PEIX CARBONER A LA PLANXA AMB SALSA SUAU D'ALLS TENDRES	CROQUETES CASOLANES DE PERNIL AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CREMA D'AMETLLES I PATATES DAUS	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	
PLÀTAN	POMA	FLAM DE VAINILLA DE LA FAGEDA	TARONJA	PINYA EN SUC	
16	17	✓ 18	19	20	
ARRÒS A LA MILANESA	BROU DE VERDURES AMB PISTONS	LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB QUINOA	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES I UN RAIG D'OLI	ESPIRALS AMB VERDURES	
CAÇÓ ADOBAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	PASTÍS DE PATATA AMB SOFREGIT DE CARN PICADA	TRUITA DE PATATA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA	CALAMARS A LA ROMANA AMB LLIMONA I TOMÀQUET NATURAL	
IOGURT DE PLATAN LA FAGEDA	TARONJA	POMA	PERA	MELÓ	
23	24	25	✓ 26	27	
COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES	BROU DE POLLASTRE AMB FIDEUS ECOLÒGICS	ARRÒS DE MUNTANYA AMB COSTELLA I CORXOFES	<b>FESTA DE TARDOR</b> CREMA DE CARBASSA	MACARRONS ECOLÒGICS AMB TONYINA	
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA	MANDONGUILLES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA,...)	SEITONS ORLI AMB LLIMONA I ENCIAM	TRUITA DE BOLETS	BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT DE CEBA	
TARONJA	PERA	PLÀTAN	LÀCTIC DE PROXIMITAT	PINYA EN SUC	
30					
ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL					
FILET DE TONYINA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA					
PERA					

✓ MENU 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 patates



Verdura, carb i ous



Incloureu fruita de temporada i lletres



Ous



Peix

## 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

