

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

					1	2
					BROU AMB FIDEUS ECOLÒGICS	CIGRONS ECOLÒGICS GUISATs AMB BLEDES
					MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS	CALAMARS ENFARINATS AMB ENCIAM I OLIVES
					POMA	RAÏM
5	6	7	8	9		
MONGETES TENDRES AMB PATATES	LLENTIES ECOLÒGIQUES GUISADES AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB TOMÀQUET I CEBA SOFREGITs	CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC	AMANIDA ALEMANYA AMB PATATA, COGOMBRET, FRANKFURT I MAIONESA		
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA	FILET DE TONYINA ORLI (ARREBOSSADA) AMB ENCIAM I PASTANAGA	SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES FREGIDES	FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL		
SINDRIA	PLÀTAN	IOGURT NATURAL DE PROVEÏDOR DE PROXIMITAT	MELÓ	PRÉSSEC		
12	13	14	15	16		
FESTIU	TALLARINES ECOLÒGIQUES A LA BOLONYESA	AMANIDA CATALANA COMPLETA AMB EMBOTITS	PATATES GUISADES AMB SÍPIA	BROU DE POLLASTRE AMB PASTA ECOLÒGICA		
	PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	ARRÒS DE MUNTANYA AMB CONILL I COSTELLA	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB PATATES XIPS		
	PINYA	IOGURT DE MADUIXA DE LA FAGEDA	POMA	PLÀTAN		
19	20	21	22	23		
LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB VERDURA I ARRÒS	BROU AMB VERDURETES MINISTRONE AMB GALETs	MACARRONS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA	PIZZA DE VERDURES	ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT		
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I REMOLATXA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA	TRUITA FRANCESA AMB PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA		
NATILLES DE VAINILLA DE LA FAGEDA	POMA	PLÀTAN	PINYA AL NATURAL	MELÓ		
26	27	28	29	30		
ESPIRALS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I TONYINA)	BROU AMB PISTONS	ARRÒS ECOLÒGICS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I OU DUR	MONGETA BLANCA ECOLÒGIQUES GUISADES	CREMA DE PASTANAGA I MONIATOS		
CAÇÓ ADOBAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	CANELONS ROSSINI AMB BEIXAMEL	CAP DE LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	BASTONETS DE LLUÇ AMB AMANIDA	RODÓ DE GALL DINDI AMB PATATES A DAUS		
POMA	IOGURT DE PROXIMITAT	MANDARINES	PLÀTAN	CASTANYES I PANELLETS		



# Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no haguessis 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, arroz o porrós



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

