

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA TRUITA DE FORMATGE (3,7) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA
4 PÈSOLS A LA CATALANA (12) REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS (3,12) TOMÀQUET AMANIT FRUITA	5 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS (1,6,11) CIGRONS I MONIATO AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1,7) FRUITA	6 PAELLA AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT FRUITA	7 MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA AL CURRI (1,9,10,11) CROQUETES DE PERNIL (1,2,3,4,6,7,9,10,14) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA	8 MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA (1,3,6,7,10) FILET D'ABADEJO ENFARINAT (1,4) AMANIDA DE REMOLATXA (9,12) IOGURT NATURAL (7)
11 MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PATATA AL FORN FRUITA	12 <b>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)</b> ARRÓS A LA MEXICANA (1,9,10,11) CHILI AMB CARN (6,12) "PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i ceba) FRUITA	13 ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA (1,3,6,10) SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET (2,4,14) ENCIAM I BROTS DE MONGETES (12) IOGURT NATURAL (7)	14 SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6) COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA (1,3,4,6,7,8,11) AMANIDA VERDA (12) FRUITA	15 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES (12) TRUITA DE TONYINA (3,4) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA
18 CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC) (7) POLLASTRE AMB ROMANÍ (1) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA	19 SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT (1,3,6,10) CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS (1,6,10) FRUITA	20 <b>RECEPTA FISH REVOLUTION</b> ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN I GNOCHHI AMB PESTO DE COL LLOMBARDA (1,2,4,6,7,10,14) IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)	21 BRÒQUIL GRATINAT (1,7) MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS (6,12) PATATES A DAUS (12) FRUITA	22 MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA (12) TRUITA DE CARBASSÓ (3) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (9,12) FRUITA
25 FESTIU	26 FESTIU	27 FESTIU	28 FESTIU	29 FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

Els dimarts i els dijous es donarà **PA INTEGRAL**.

**(\*)Al·lèrgens:** (1) Gluten, (2) Crustacis, (3) Ou, (4) Peix, (5) Cacauet, (6) Soja, (7) Llet i derivats, (8) Fruits de Cloasca, (9) Api i derivats, (10) Mostassa, (11) Grans de Sèsam, (12) Diòxid de Sofre i Sulfit, (13) Tramussos, (14) Mol·luscos

(\*)La declaració d'al·lèrgens (segons Rto. 1169/2011) dels plats, correspon a la declaració facilitada pels nostres proveïdors en el moment d'impressió d'aquest menú quedant subjecte a possibles canvis. En cas de requerir alguna dieta especial, si us plau, contacti amb el centre per així poder elaborar el menú específic.



Productes de producció integrada; Poma i Pera



El present menú inclou productes ecològics certificats, concretament; les lletnies, la carbassa, la taronja i el iogurt de proximitat.



Aquest menú inclou els següents productes de Km 0; la vedella, el porc, el iogurt i el pa diari.

## Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 CREMA DE CARBASSÓ BACALLÀ A LA LLAUNA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT NATURAL PA BLANC
4 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES GALL SANT PERE EN SALSÀ VERDA PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL PA BLANC	5 MINESTRA DE VERDURES BISTEC RUS TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES IOGURT NATURAL PA BLANC	6 SOPA MINISTRONE FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT NATURAL PA BLANC	7 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL TRUITA D'ESPINACS QUINOA (ECOLÒGIC) IOGURT NATURAL PA BLANC	8 SOPA D'ESTELS MUSSACA ENCIAM I OLIVES FRUITA PA BLANC
11 CREMA DE VERDURES ABADEJO A LA BILBAÏNA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT NATURAL PA BLANC	12 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) REMENAT DE XAMPINYONS TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES IOGURT NATURAL PA BLANC	13 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA BROQUETES DE GALL DINDI AMANIDA D'ESPINACS, TOMÀQUET I POMA FRUITA PA BLANC	14 QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL CARBASSA AL FORN IOGURT NATURAL PA BLANC	15 MINESTRA DE VERDURES AMB CARXOFA ESCALOPINES DE LLOM AMB CEBA TOMÀQUET CHERRY IOGURT NATURAL PA BLANC
18 ARRÓS AMB SAMFAINA GALL SANT PERE ADOBAT AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT NATURAL PA BLANC	19 BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBÀ) REMENAT D'OU AMB TONYINA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	20 CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	21 SOPA DE VERDURES FILET DE LLUÇ A LA ANDALUSA TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL PA BLANC	22 SALTEJAT DE VERDURES ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÓS INTEGRAL I LEGUMBRETA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT NATURAL PA BLANC
25	26	27	28	29



# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**



Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.



Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.



Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.



Tenim cura del planeta.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

## Temporada TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

### FRUITES

Pera  
Plàtan  
Poma  
Taronja

Kiwi  
Mandarina  
Alvocat  
Meló

Raim  
Maduixa  
Magrana

### VERDURES

Carabassa  
Remolatxa  
Espinacs  
Ceba blanca  
Ceba vermella  
Porro

All fresc  
Col  
Llombarda  
Cols de Brussel·les  
Coliflor  
Bròquil

Escarola  
Api  
Pastanaga  
Cabdell  
Enciams  
Bledes  
Patates

### PEIXOS

Bonítol del nord  
Verat  
Orada  
Castanyola

Melva  
Anfós  
Llobarro  
Peix espasa

Salmó  
Sèpia  
Truita

NOTES:

