

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA (12) CROQUETS DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,10,14) BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA (9,12) FRUITA	3 CREMA DE CARABASSA (ECOLÒGIC) I PASTANAGA AMB CROSTONS (1,6,11) TRUITA DE PATATES (3,12) AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE (12) FRUITA	4 SOPA MERAVELLA (1,3,6,9,10) CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) (12) FRUITA	5 RECEPTA FISH REVOLUTION ARRÒS PILAF MEDITERRANI MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA (1,2,3,4,7,12,14) ENCIAM I TOMÀQUET (12) IOGURT (7)
8 WOK DE BRÒQUIL I SOIA (1,6,11) ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS (12) XAMPINYONS IOGURT (7)	9 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (12) TRUITA A LA FRANCESA (3) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA	10 SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6) POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" (1,9,10,11) ENCIAM I REMOLATXA (9,12) IOGURT (7)	11 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET SALMÓ AMB TARONJA (4) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (9,12) FRUITA	12 MAR ROIG: EGIPTE SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES) (1,9,10,11,12) MACARONI BECHAMEL (1,3,6,7,10,12) FRUITA
15 LLAÇOS AMB SALSÀ DE XAMPINYONS (1,3,6,7,10) FILET DE LLUÇ AL FORN (2,4,14) AMANIDA VERDA (12) IOGURT (7)	16 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA (1,12) POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ ENCIAM I CEBÀ (12) FRUITA	17 ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I MUSCLOS) (2,4,14) TRUITA DE CARBASSÓ (3) ENCIAM I TOMÀQUET (12) FRUITA	18 PATATES GUISADES AMB VERDURES (12) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA CEBA CARAMEL LITZADA PATATA I PASTANAGA (12) FRUITA	19 CREMA DE VERDURES CIGRONS AMB PESTO (7) FRUITA
22 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA (1,3,6,10) ABADEJO A LA PORTUGUESA (1,4) ENCIAM I CEBÀ (12) FRUITA	23 DIADA DE SANT JORDI SOPA DE LLETRES (1,3,6,9,10) LLIBRETS DE LLOM (FARCITS DE PERNIL I FORMATGE) (1,3,6,7) AMANIDA IL·LUSTRADA (3,4,12) IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)	24 ARRÒS THAI POLLASTRE AMB ALLADA TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA	25 MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA TRUITA DE TONYINA (3,4) ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA	26 TRINXAT DE COL AMB PATATA (12) CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1,2,3,4,6,7,14) FRUITA
29 CREMA DE VERDURES PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL (1,6,7) FRUITA	30 ESCUDELLA AMB CIGRONS (1,3,6,10) REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBÀ (3,12) TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) IOGURT (7)			

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.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiada Nº MAD00023



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
	BRÒCOLI AMB PORRO SALMÓ AL FORN ESPÀRRECS AMB OLI D'OLIVA IOGURT	PÈSOLS AMB PERNIL FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA ALBERGÍNIA AL FORN FRUITA	PATATES GUISADES AMB PASTANAGA FILET DE VEDELLA A LA PLANXA BRÒQUIL SALTEJAT IOGURT	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES PASTANAGA RATLLADA FRUITA
8	9	10	11	12
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA FILET DE LLUÇ AL FORN CARBASSÓ AL FORN FRUITA	CREMA DE VERDURES CINTA DE LLOM A LA PLANXA SAMFAINA DE CARBASSA, OLI D'OLIVA I ALFÀBEGA IOGURT	MINESTRA DE VERDURES AMB CARXOFA FILET D'ABADEJO AMB SALS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT FRUITA A LA FRANCESA RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL IOGURT	VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA, COLIFLOR) FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA PEBROTS VERMELLS FRUITA
15	16	17	18	19
CREMA DE CARBASSÓ SECRET A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA	CARXOFES AMB PERNIL OUS A LA PLANXA "PISTO MANCHEGO" IOGURT	MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	SOPA DE VERDURES CONILL GUISAT AMB VERDURES I TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE TOMÀQUET NATURAL FRUITA
22	23	24	25	26
ESPINACS AMB PASTANAGA REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ CARBASSÓ A LA PROVENÇAL IOGURT	MONGETES TENDRES AL NATURAL FILET D'ABADEJO AMB SALS PEBROT AL FORN FRUITA	GUISAT DE VERDURES SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D' ESPINACS PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS IOGURT	SOPA DE VERDURES PIT DE POLLASTRE AMB SALS DE TOMÀQUET AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA	SAMFAINA DE CARBASSA, OLI D'OLIVA I ALFÀBEGA FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR I TONYINA IOGURT
29	30			
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA) FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES IOGURT	MACARRONS AMB VERDURES FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA TOMÀQUET I ORENGA FRUITA			



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

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:

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

in



@

