

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET (2,4,14) FRUITA	2 AMANIDA DE LLENTIES (1,4) BOTIFARRA A LA PLANXA (12) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (9,12) IOGURT (7)	3 MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA (1,3,6,7,10) TRUITA D'ESPINACS (3) ENCIAM I PEBROT VERMELL (12) FRUITA	4 ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS (9) POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES (9,12) FRUITA
7 ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) ABADEJO AL FORN (4) ENCIAM I CEBA (12) FRUITA	8 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA (12) TRUITA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) (3) AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE (12) FRUITA	9 CREMA DE MONGETES AMB CARABASSA (ECOLÒGIC) (7) POLLASTRE "TANDOORI" (1,7,9,10,11) ENCIAM (12) FRUITA	10 BRÒQUIL GRATINAT (1,7) PILAF DE CIGRONS AMB QUINOA (ECOLÒGIC) I PANSES (1,5,8,12) FRUITA	11 MENJA'T EL MÓN ARRÒS INTEGRAL CALDÓS (2,12) LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL (6,12) BICA GALLEGA (1,3,6,7,8,12)
14 TRINXAT DE COL AMB PATATA (12) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA	15 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS ESPAGUETIS INTEGRALS BOLONYESA AMB FORMATGE (1,3,6,7,10,12) FRUITA	16 MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT (6,7,12) ENCIAM I TOMÀQUET (12) IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)	17 MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL (12) ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I POLLASTRE (2,4,14) FRUITA	18 LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE (1,3,6,7,10) SALMÓ AMB TARONJA (4) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA
21 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) (1,3,6,10) TRUITA DE TONYINA (3,4) ENCIAM I COL LLOMBARDA (12) FRUITA	22 MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR (12) PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL (1,6,7) FRUITA	23 SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6) CIGRONS AMB PESTO D'ALFÀBREGA I OU (3,7) IOGURT (7)	24 ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA SEITONS A L'ANDALUSA (1,2,4,14) TOMÀQUET AMANIT FRUITA	25 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA (12) GALL DINDI AL FORN (6,7,12) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA
28 ARRÒS THAI LLUÇ AMB SAMFAINA (2,4,14) ENCIAM I TOMÀQUET (12) FRUITA	29 TALLARINES NAPOLITANA (1,3,6,7,10) CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) (12) FRUITA	30 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB ESPINACS (12) TRUITA DE PATATES (3,12) AMANIDA D'ENCIAM I POMA (12) IOGURT (7)	31 DIA DE LA CASTANYADA CREMA DE CARBASSA I MONIATO HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE (6,7,12) FRUITA	

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 llenties, 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 MAD00023



aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



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

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada
per elaborar els sopars.



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

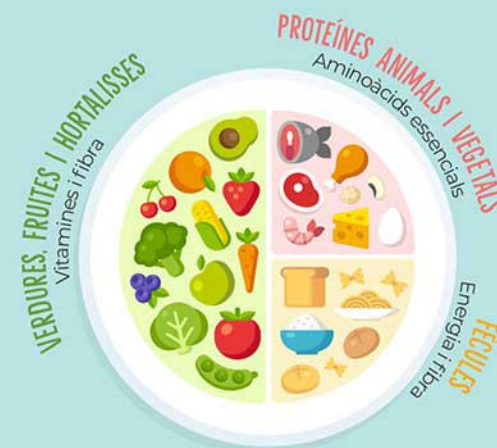


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o
preparar un sopar saludable és fent
servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil
entendre les proporcions de cada grup
d'aliments.



SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
Fruita

NOTES:



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL
CONSUM DE SAL.**