

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				FESTIU
4	5	6	7	8
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES (12) CROQUETES D' ESPINACS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (9,12) FRUITA	TALLARINES AMB VERDURES I Salsa de soja (1,3,6,10) GALL DINDI AL FORN (6,7,12) AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO (12) FRUITA	CIGRONS GUIATS AMB BLEDES (12) REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET (3,7) ENCIAM I Ceba (12) IOGURT (7)	ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES (4) AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET (12) FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) (7) POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA PATATES "A LO POBRE" (12) FRUITA
11	12	13	14	15
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA (1,3,6,10) ABADEJO A LA LLAUNA (1,4,6,10,12) ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA	AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA) AMANIDA MEDITERRÀNIA (3,12) PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA (9) CÍTRICS DE LA TERRETA	MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA TRUITA DE PATATES (3) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) IOGURT (7)	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) (12) POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA	TRINXAT DE COL AMB PATATA (12) CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU (1,3,6,10) FRUITA
18	19	20	21	22
PÈSOLS SALTEJATS (12) ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS (12) FRUITA	ARRÓS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA (7) FILET DE LLUÇ AL FORN (2,4,14) AMANIDA D'ENCIAM I POMA (12) FRUITA	DIA UNIVERSAL DE L'INFANT MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I FORMATGE (1,7) MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebro, albergínia i tomàquet) (6) AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO (12) IOGURT (7)	LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES (12) TRUITA DE TONYINA (3,4) TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES (6,12) FRUITA	CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC) (7) FIDEUS A LA CASSOLA (1,3,6,10) FRUITA
25	26	27	28	29
SOPA MINISTRONE (1,3,6,9,10) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I PEBROT AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA (9,12) FRUITA	ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ (3) ENCIAM I BROS DE MONGETES (6,12) FRUITA	CREMA DE LLEGUMS I VERDURES FILET DE VERAT AL FORN (2,4,14) PATATA I Ceba (12) IOGURT (7)	BRÒQUIL GRATINAT (1,6,7,10) ROTI DE GALL DINDI EN Salsa de TOMÀQUET (6,7,12) PURÉ DE PATATES (7,12) FRUITA	ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA (1,3,6,10) ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA 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 Sotro 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 lleties, la carbassa, la taronja i el iogurt de proximitat.



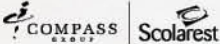
Aquest menú inclou els següents productes de Km 0: la vedella, el porc, el iogurt i el pa diari.

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
4	5	6	7	8
CREMA DE VERDURES TRUITA DE PERNIL CUIT IOGURT	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS IOGURT	SOPA DE LLETRES HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB FORMATGE EMMENTAL I CEBA CARAMEL·LITZADA FRUITA	CARXOFES AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES IOGURT	MONGETES TENDRES AMB PERNIL A LA PROVENÇAL CANELONS CASOLANS DE PISTO I TONYINA IOGURT
11	12	13	14	15
CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB SALSA IOGURT	ESPINACS A LA CREMA TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES IOGURT	MINESTRA DE VERDURES PIT DE GALL DINDI AMB OLIVES FRUITA	ARRÒS SALTEJAT AMB CARABASSA BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET IOGURT	TEMPURA DE VERDURES LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA IOGURT
18	19	20	21	22
TALLARINES TRES DELÍCIES AMB BLAT DE MORO, PÈSOLS I GAMBETES REMENAT DE XAMPINYONS IOGURT	CREMA DE PASTANAGA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT IOGURT	PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES DAURADA AL FORN FRUITA	BLEDES SALTEJADES ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU IOGURT	SOPA D'ARRÒS TRUITA DE FORMATGE IOGURT
25	26	27	28	29
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET, PATATA I PASTANAGA SALMÓ AMB TARONJA IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT	PÈSOLS AMB CEBA TRUITA DE TONYINA FRUITA	ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA, ALFÀBREGA, JULIVERT I ALL SEITONS A L'ANDALUSA IOGURT	AMANIDA CÈSAR PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL IOGURT

Scolarest



MENJAR,

APRENDRE,

VIURE

✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



VERDURES I HORTALISSES



FRUITES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rapollo
Tomàquet
Pastanaga

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi
Taronja
Pera

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Plàtan
Raïm



www.scolarest.es

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

in



@



NOTES: