

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 PAELLA AMB VERDURES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,12) ENCIAM I COL LLOMBARDA (12) FRUITA	3 LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA (12) OUS AMB SALS A AURORA (3,7) ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA	4 CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA) (7) POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL (9) COUS COUS AMB VERDURA (1,6,10) I OGURT (7)	5 ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES (1,3,6,7,10) TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO (1,3,4,6,10) ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA (9,12) FRUITA	6 FESTIU
9 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA (12) TRUITA DE TONYINA (3,4) AMANIDA AMB BROTS DE SOIA (6,9,12) FRUITA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (1,2,4,6,10,12,14) ENCIAM I CEB A (12) FRUITA	11 ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI) PORRUSALDA (12) SUKALKI (ESTOFAT DE PORC) (12) FORMATGET I CODONYAT (3,7)	12 ESCUDELLA AMB PASTA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6) CIGRONS AMB SALS A BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA (1,6) FRUITA	13 MONGETES SEQUES ESTOFADES (12) POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" (1,9,10,11) ENCIAM I REMOLATXA (9,12) FRUITA
16 ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT (4) FRUITA	17 CREMA DE SAINT GERMAIN (7) SECRET DE PORC ESTOFAT (12) VERDURES PATATES A DAUS (12) FRUITA	18 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ (12) CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14) TOMÀQUET I OLIVES (12) I OGURT (7)	19 MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES (3) ENCIAM I CEB A (12) FRUITA	20 MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE NADAL (1,3,6,9,10,12) POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) (1,5,8,12) AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) (12) POSTRES DE NADAL (6,7)

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 Closca, (9) Api i derivats, (10) Mostassa, (11) Grans de Sèsam, (12) Diòxid de Sotfe 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 MAD00023

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 CARXOFES AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMANIDA D' OLIVES IOGURT	3 GUISAT DE VERDURES CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT	4 SOPA DE LLETRES TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	5 MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES PATATES FREGIDES IOGURT	6
9 MACARRONS SALTEJATS POLLASTRE AMB SALS ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	10 TEMPURA DE VERDURES GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA IOGURT	11 AMANIDA DE LLENTES (LLENTES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES) SALMÓ A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	12 PANATXÉ DE VERDURES OUS REMENATS AMB PERNIL AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT	13 CREMA DE VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA IOGURT
16 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	17 SOPA DE VERDURES AMB PASTA TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA IOGURT	18 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) DAURADA AL FORN QUINOA AMB VERDURES FRUITA	19 ESPAGUETIS AMB VERDURES BROQUETS DE GALL DINDI ENCIAM I ESPÀRRECS IOGURT	20 CREMA DE VERDURES "FAJITAS" DE VEDELLA AMB ALVOCAT PATATES A DAUS FRUITA

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
Rèpolo
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: