

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA (1,3,6,10) FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES (12) FRUITA	4 MONGETES BLANQUES SALTEJADES TRUITA DE CARBASSÓ (3) AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (9,12) IOGURT (7)	5 PAELLA AMB VERDURES SEITONS A L'ANDALUSA (1,2,4,6,10,14) AMANIDA VERDA (12) IOGURT (7)	6 COLIFLOR AMB BEIXAMEL (1,6,7,10,12) POLLASTRE AMB LLIMONA ENCIAM I OLIVES (12) FRUITA	7 CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT (6,7) ENCIAM (12) FRUITA
10 SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6) POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA	11 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES (12) FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (1,2,4,6,10,12,14) ENCIAM I TOMÀQUET (12) FRUITA	12 <u>L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)</u> ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR (2,3,4,12,14) CARN MAGRA A LA JARDINERA IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)	13 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA (1,3,6,10) CROQUETES D'ESPINACS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14) AMANIDA VERDA (12) FRUITA	14 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES (12) TRUITA DE TONYINA (3,4) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA
17 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) (1,3,6,10) TRUITA DE FORMATGE (3,7) TOMÀQUET AMANIT I BROTS (6,12) FRUITA	18 MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE CÚRCUMA (12) FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA (1,6,7,10) ENCIAM I TOMÀQUET (12) FRUITA	19 <u>RECEPTA FISH REVOLUTION</u> ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA (4) IOGURT (7)	20 CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC) (12) CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE VERDURES FRUITA	21 PÈSOLS SALTEJATS MANDONGUILLES AMB SALSA (6,12) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA
24 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB AROMA DE CURRI (1,9,10,11,12) TRUITA DE PATATES (3) ENCIAM I CEBA (12) FRUITA	25 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR (12) CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÓS BLANC (1,6,9,10,11) FRUITA	26 MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB PESTO (1,7) SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES (4) ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA	27 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES</u> ARRÓS DE CARNESTOLTES PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I BLAT DE MORO (1,6,7) ENCIAM (12) GELAT (7)	28 ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS (9) POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA (9) ENCIAM I COGOMBRE (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 Sòfre i Sulfits, (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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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



¿Què mengem per sopar aviu?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
CREMA DE VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES IOGURT	BRÒCOLI AMB PORRO SALSITXES DE PORC AL FORN ALBERGÍNIA AL FORN FRUITA	CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT FILET DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT	PATATES GUISADES AMB PASTANAGA SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL FRUITA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA FILET DE LLUÇ AL FORN CARBASSÓ AL FORN FRUITA
10	11	12	13	14
SAMFAINA DE CARBASSA, OLI D'OLIVA I ALFÀBEGA LLOM DE PORC AL FORN QUINOA AMB VERDURES IOGURT	ESPINACS AMB PASTANAGA OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	SAMFAINA DE CARBASSÓ I ALBERGÍNIA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	SOPA DE VERDURES CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ VERDURES AL FORN FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA PATATES FREGIDES IOGURT
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES FILET DE BACALLÀ AL FORN AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	GUISAT DE VERDURES FILET DE GALL D'INDI A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	COLIFLOR AMB CARBASSÓ TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC FRUITA	SAMFAINA DE CARBASSÓ I ALBERGÍNIA PIT DE POLLASTRE AMB SALSA PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS IOGURT	SOPA DE VERDURES SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMANIDA VERDA AMB MONGETES TENDRES, PEBROT I OLIVES FRUITA
24	25	26	27	28
HORTALISSES ROSTIDES AMB PESTO FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT	SOPA DE VERDURES OUS FREGITS AMB SALSITXES "PISTO MANCHEGO" IOGURT	QUINOA SALTEJADA AMB CEBA FILET DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, FORMATGE I TOMÀQUET FRUITA	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES IOGURT	CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT MANDONGUILLES A LA JARDINERA PATATES FREGIDES 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
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: