

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 GUISAT DE MONGETES BLANQUES (12) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT FRUITA	5 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET (1,3,6,7,10,12) FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL (2,4,7,14) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) IOGURT (7)	6 CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC) (12) CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA	7 PAELLA AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE (3,7) ENCIAM I REMOLATXA (9,12) FRUITA
10 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA (12) POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I TOMÀQUET (12) FRUITA	11 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET OUS AL FORN AMB SAMFAINA (3) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (9,12) FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) I CARBASSA (12) CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) (12) IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)	13 PÈSOLS SALTEJATS (12) FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA	14 MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE CARABASSA I FORMATGE (1,3,6,7,10) SALMÓ AMB LLIMONA (4) ENCIAM I COGOMBRE (12) FRUITA
17 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA (ECOLÒGIC) (12) MONGETES VERMELLES SALTEJADES (12) FRUITA	18 ESPAGUETIS AMB SAMFAINA (1,3,6,10) ABADEJO A LA LLAUNA (1,4,6,10,12) AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET (12) FRUITA	19 ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB VERDURES RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT (6,7) ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES (4,12) IOGURT (7)	20 BRÒQUIL AMB BEIXAMEL (1,6,7,10,12) POLLASTRE A LA MOSTASSA (10) COUS COUS (1,6,10) FRUITA	21 CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA (12) TRUITA DE PATATES (3) TOMÀQUET I PASTANAGA (9,12) FRUITA
24 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA (12) TRUITA DE TONYINA (3,4) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA	25 CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA (12) MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET (6,12) AMANIDA VERDA (12) FRUITA	26 SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC) (1,9) FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET (2,4,14) IOGURT (7)	27 BON PROFIT (CATALUNYA) ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA (1,3,6,10) BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES (12) CREMA CATALANA (7)	28 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" (1,9,10,11) ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA (12) FRUITA
31 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR (12) SALMÓ AMB TARONJA (4) ENCIAM I CEBA (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 lleties, la carbassa, la taronja i el iogurt de proximitat.



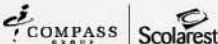
Aquest menú inclou els següents productes de Km 0; la vedella, el porc, el iogurt i el pa diari.

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

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB ORENGA IOGURT	AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA	MINESTRA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA IOGURT	CREMA DE VERDURES DAURADA AL FORN IOGURT
10	11	12	13	14
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET LLUC AMB SALSÀ IOGURT	AMANIDA D' ENCIAM I CEBA CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET IOGURT	QUINOA AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES FRUITA	SOPA D' ESTELS TRUITA DE PATATA I CEBA IOGURT	CREMA DE PASTANAGA FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ IOGURT
17	18	19	20	21
COUS - COUS AMB SALSÀ REMENAT D'OU AMB FORMATGE IOGURT	SALTEJAT DE VERDURES FILET DE MAGRA A LA PLANXA IOGURT	ESPINACS A LA CREMA ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA	QUINOA AMB VERDURES SALMÓ AMB SALSÀ IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A LA PLANXA IOGURT
24	25	26	27	28
CREMA DE VERDURES SALMÓ A LA PÀPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL IOGURT	MACARRONS AMB VERDURES FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ IOGURT	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE BROQUETES DE GALL DINDI FRUITA	AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI D'HERBES AROMÀTICAS I VERDURES OUS A LA PLANXA FRUITA	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ IOGURT
31				
AMANIDA D' ARRÒS TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE 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
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



@

