

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA (1,3,6,10) MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA (1,2,3,4,7,14) AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO (9,12) FRUITA	3 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA (12) OUS AL FORN AMB SAMFAINA (3) FRUITA
6 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES (12) TRUITA DE CARBASSÓ (3) TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) FRUITA	7 PAELLA AMB VERDURES CINTA DE LLOM A LA PLANXA ENCIAM I CEBA (12) FRUITA	8 CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) (7) ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOVA (ECOLÒGIC) FRUITA	9 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) (12) POLLASTRE AMB LLIMONA ENCIAM I COGOMBRE (12) IOGURT (7)	10 RECEPTA FISH REVOLUTION MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA (1,3,6,10) SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA DE VERDURA (4) FRUITA
13 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS (1,6,11) PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL (1,6,7) FRUITA	14 PÈSOLS A LA CATALANA (12) TRUITA DE PATATES (3,12) ENCIAM I PEBROT VERMELL (12) IOGURT (7)	15 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (1,3,6,7,10) ABADEJO ADOBAT (1,4,12) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA	16 JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA) ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS (3) POLLASTRE AGREDOLÇ (8) AMANIDA XINA (3,6,9,12) FRUITA	17 FESTIU
20 FESTIU	21 TRINXAT DE COL AMB PATATA (12) MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS (12) FRUITA	22 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE (1,7,12) POLLASTRE AMB ALLADA COUS COUS (1,6,10) IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)	23 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET REMENAT D'OU AMB FORMATGE (3,7) ENCIAM I CEBA (12) FRUITA	24 CIGRONS GUISATS AMB BLEDES (12) SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES (4) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA
27 MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA (1,7) TRUITA A LA PAISANA (3,12) ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA (9,12) FRUITA	28 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (12) FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3) ENCIAM I TOMÀQUET (12) IOGURT (7)	29 JORNADA FISH REVOLUTION AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) (3,4) FISHPIZZA A LA BARBARCOA (1,2,4,6,7,9,12,14) MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA (1,3,6,7,8,11)	30 SOPA DE LLETRES (1,3,6,9,10) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,12) AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE (12) FRUITA	31 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I LEGUMBRETA (6) 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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



Productes de producció
integrada; Poma i Pera



El present menú inclou productes ecològics
certificats, concretament; les lletnies, 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



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

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g