

			1	
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
FESTIU	FESTIU	FESTIU	LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO (12) FRUITA	MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA (1,3,6,10) REMENAT DE TONYINA (3,4) ENCIAM I TOMÀQUET (12) FRUITA
12	13	14	15	16
ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) ABADEJO A LA LLAUNA (1,2,4,6,10,12,14) ENCIAM I BROTS (6,12) FRUITA	CREMA DE MONIATO (12) ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA FRUITA	ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA (1,3,6,10) POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL (9) AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (12) I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA (ECOLÒGIC) TRUITA DE CARBASSÓ (3) TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) FRUITA	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES (12) DAUS DE PORC GUISATS PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA
19	20	21	22	23
LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA (12) BOTIFARRA DE PORC AL FORN (12) ENCIAM I BLAT DE MORO (12) FRUITA	TALLARINES AMB VERDURES I SALSA DE SOJA (1,3,6,10) SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES (4) ENCIAM I CEBA (12) FRUITA	MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC) CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES (1,9,10,11) TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES (1,6,9,10,11,12) I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA OUS AL FORN AMB SAMFAINA (3) FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU (12) TOMÀQUET I OLIVES (12) FRUITA
26	27	28	29	30
ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA (1,3,6,10) HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA (6,12) ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (12) FRUITA	CIGRONS ESTOFATS (12) TRUITA DE PATATES (3) AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES (12) FRUITA	RECEPTE FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES BACALLÀ A BRAS (1,2,3,4,6,10,12,14) I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)	CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) (12) CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU (1,2,3,4,6,7,10,14) FRUITA	"DIA DE LA PAU" SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES) (1,3,6,10,12) POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES 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, contacta 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
diàri.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

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

CREAR UN
SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard
és molt fàcil planificar
un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt
fàcil entendre les proporcions
de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.