



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS (1,6,11,12)
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN (6,12)
PATATES DELUXE
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT (1,2,4,6,10,12,14)
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (12)
FRUITA

6

ESCUDELLA AMB PASTA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6)
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR (3,12)
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES (12)
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS (6,12)
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ (3)
ENCIAM I BLAT DE MORO (12)
FRUITA

11

"SUCCOTASH" DE BLAT DE MORO, CARABASSA I PÈSOLS (7,12)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA (12)
FRUITA

12

PAELLA AMB CALAMARS (2,4,14)
MONGETES SEQUES ESTOFADES (12)
FRUITA

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES (12)
OUS AMB SALS AURORA (3,7)
AMANIDA AMB BROTS (6,12)
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)

14

CREMA DE VERDURES (12)
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" (1,5,9,10,11)
PATATA PANADERA (12)
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES (1,3,6,7,10)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES (4)
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12)
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLUC ARREBOSSAT (1,2,3,4,6,10,14)
ENCIAM I OLIVES (12)
FRUITA

19

AMANIDA CAMPERA (3,12)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL (12)
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA (12)
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT (3)
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA (1,3,6,10)
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES) (6)
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE PATATES (3)
ENCIAM I ESPÀRRECS (12)
FRUITA

25

FESTIU

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
OUS REMENATS (3)
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO (12)
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC (1,12)
FISHFOCACACCIA MEDITERRANEA (1,2,4,6,7,10,14)
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO (12)

28

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE (1,3,6,7,10)
LLUÇ AMB SAMFAINA (2,4,14)
FRUITA

29

CREMA DE CARABASSA (ECOLÒGIC) I PASTANAGA AMB CROSTONS (1,6,11,12)
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE
FRUITA

NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

(*) **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 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.

Què mengem per sopar avui?

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
								1	
4	5	6	7	8					
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR TRUITA DE PATATA I CEBA IOGURT	AMANIDA COMPLETA FILET DE POLLASTRE AMB SALS IOGURT	CREMA DE PASTANAGA FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT FRUITA	AMANIDA D'ARRÒS SALMÓ AMB SALS IOGURT	MINISTRA DE VERDURES VEDELLA AMB SALS IOGURT					
11	12	13	14	15					
CUSCÚS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET IOGURT	CREMA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE AMB SALS IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATES LLUC AMB SALS FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS IOGURT	AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, TONYINA I OU DUR REMENAT AMB VERDURA SALTADA IOGURT					
18	19	20	21	22					
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI IOGURT	PÈSOLS AMB CEBA CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS (INTEGRAL) AMB PÈSOL, PEBROT, CEBA I BLAT DE MORO SALMÓ AMB SALS FRUITA	AMANIDA VARIADA AMB FORMATGET CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES IOGURT	PANATXÉ DE VERDURES SALTJADES FILET D'ABADEJO AMB SALS IOGURT					
25	26	27	28	29					
	ESPINACS A LA CREMA VEDELLA AMB SALS DE BOLETS IOGURT	CREMA DE PATATA NATURAL LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A LA PLANXA FRUITA	CREMA DE VERDURES OUS REMENATS IOGURT	AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE I SALS ROSA POLLASTRE ROSTIT IOGURT					

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.



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor

Espinacs
Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam

Nap
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



FRUITES

Albercoc
Figaflor
Cífera
Pruna
Figa
Llimona
Préssec

Meló
Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

www.scolarest.es



NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

