

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

Menú assessorat per Ada Parellada



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1	2	3	4	5
LLENTIES GUISADES	SOPA DE PASTA	ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR	MACARRONS BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	VICHYSOISE (CREMA DE PORROS NATURAL FREDA)
TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (AMB PASTANAGA, PÈSOLS I XAMPINYONS)	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT
8	9	10	11	12
TALLARINES A L'ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I ORENGA	AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR, TONYINA I MAIONESA)	CIGRONS AMB TOMÀQUET	ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN	ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY AMB TOMÀQUET NATURAL	BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA	AMANIDA CAMPEROLA AMB PATATA, TONYINA, OU DUR I OLIVES NEGRES	AMANIDA DE LLENTIES AMB FORMATGE FRESC I POMA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA)	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS MACARRONS GRATINATS
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	CALAMARS A L'ANDALUSA AMB ENCIAM COGOMBRE	MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB XIPS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT

Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés nº 247

SCOLAREST US DESITJA UN BON ESTIU

COMPLETA LA TEVA ALIMENTACIÓ DIÀRIA AMB UN SOPAR ADEQUAT

Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla.



No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient.

Freqüències de consum recomanades

• En el primer plat: verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida 3 o 4 dies a la setmana. 1 de 2 a 3 dies a la setmana: pasta, arròs o patates.

• En el segon plat:



• Postres: incloure fruites de temporada i làctics

I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb el R.D. 1420/2006



Recepta

Amanida de lleties amb formatge fresc i poma

Ingredients (per a 4 persones)

400 g de lleties pardines cuites	Un enciam francès o de vellut
100 g de formatge fresc	1/2 llimona
2 pastanagues	Oli d'oliva
1 poma	

Descripció

Coure les lleties (preferiblement pardina petita), barrejar-ho amb el formatge fresc fet a daus petits, la pastanaga tallada en làmines juliana, la poma a daus i enciam en juliana. Fer un amaniment amb la llimona, sal i oli d'oliva. Presentar-ho en un motlle cilíndric.

MENJAR

APRENDRE

VIURE

www.scolarest.es

Scolarest