

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	14	15	16	17	18
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBRTO VERMELL I TONYINA)	ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL	LLENTIES CASOLANES	
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA	CAP DE LLOM A LA PLANXA AMB PATATES PANADERA	TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	
GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	
	21	22	23	24	25
PATATES GUISADES AMB MAGRA I PÈSOLS	ESPAGUETIS CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE CANSALADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MONGETES BLANQUES ESTOFADES	CREMA DE VERDURES	
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB VERDURES	ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB AMANIDA	TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I COGOMBRE	PIZZA MARGARITA	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SABORS	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	
	28	29	30		
TALLARINES BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)	AMANIDA DE CIGRONS	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATA			
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS)			
GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

Menú assessorat
per Ada Parellada



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

Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn

Làctics o fruita

Fruita

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

Freqüències de consum recomanades



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Pasta, arròs o patates



Ous

Peix



Verdella, porc o aus



Incloure fruita de temporada i làctics

I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

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



2015-16, un nou curs, estrenem un nou disseny

La Recepta d'octubre: Llenties carbonara

Ingredients (per a 4 persones)

400 g de llenties cuites
150 g de bacon
40 g de formatge parmesà
50 g de formatge d'untar

2 cebes
200 ml de nata líquida del 18% de matèria grassa
Oli d'oliva
Sal i pebre

Descripció

Fem suar el bacon fins que prengui un to torrat i el retirem de la paella, rebutjant el greix. A la mateixa paella fem poxar la ceba picada, amb una mica d'oli net. Afegim la nata i deixem reduir lleugerament, ha de coure. Ara, afegim el formatge d'untar, dissolem i, finalment, hi posem les llenties i el bacon. Donem un parell de voltes i acabem amb el formatge parmesà. Servim immediatament.



MENJAR

APRENDRE

VIURE

Scolarest

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

www.scolarest.es