

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA AL VAPOR	SOPA DE BROU AMB PASTA	LLENTIES A LA RIOJANA AMB XORIÇO	MACARRONS AMB TOMÀQUET	
	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ)	MINESTRA DE VERDURES	ESPIRALS A LA CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I CANSALADA)		
LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU	CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET	
		FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES	
TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB XIPS	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSAS DE CEBA I POMA	
FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)	MENÚ DE NADAL SOPA DE GALETS				
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE A LA CATALANA AMB PRUNES I PANSES				
FRUITA DE TEMPORADA	TORRÓ				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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



Vedella, porc o aus



Incloure fruita de temporada i làctics



Ous



Peix

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



La Recepta de l'Ada Parellada: Esparracat de Bacallà amb patates

Ingredients (per a 4 persones)

500 g de bacallà esqueixat
1 ceba gran
300 g de patates xips

Oli d'oliva
6 ous

Descripció

Esmicolem el bacallà, sofregim la ceba amb oli d'oliva. Afegim el bacallà i fem coure el conjunt. Ara hi posem les patates i l'ou líquid. Remenem bé fins quallar l'ou.



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