

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
EDAM
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS
INTEGRAL
I OGURT

10

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÒS
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PICADA
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE
LLET
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I
FORMATGE
CASTANYOLA ADOBADA
SAMFAINA
FLAM

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

18

TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I
PATATA)
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I
PERNIL IBÈRIC AMB Salsa DE
TOMÀQUET
FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL
VAPOR I MAIONESA
MANDONGUILLES AMB BOLETS
VARIATS
FRUITA

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

23

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

24

ESPIRALS AMB VERDURES
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE AMB Salsa GREGA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I
XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
I OGURT

31

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
GUISAT DE VEDELLA
FRUITA



*L'ARRÒS, LA PASTA I ELS LLEGUMS SÓN D'ORIGEN ECOLÒGIC

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
	8	9	9	11
	MONGETES TENDRES AMB PERNIL TRUITA DE PATATES TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	MACARRONS SALTEJATS PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	SOPA DE PASTA CARN MAGRA DE PORC AMB SALSA I VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES ESTOFADES DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA BLANC
14	15	16	17	18
FAVES AMB PERNIL LLOM A LA PLANXA PATATA CUITA IOGURT DE SABORS PA BLANC	PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBA) FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	CREMA DE CARBASSA GRATINADA AMB CROSTONS CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ FRUITA PA BLANC	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	SOPA DE PASTA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA BLANC
21	22	23	24	25
CARXOFES AMB PERNIL VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL IOGURT DE SABORS PA BLANC	CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS PA BLANC	CREMA DE XAMPINYONS CALAMARS AMB SALSA IOGURT DE SABORS PA BLANC	QUICHE D'OU I CARABASSETA LLOM A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA BLANC	ESPINACS AMB BACÓ OUS REMENATS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC
28	29	30	31	
COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I SÍPIA DAURADA AL FORN IOGURT DE SABORS PA BLANC	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE ALETES FREGIDES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC, SÈSAM I MENTA PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA BLANC	

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

ma
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba
- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 11420/2006. Segons allò que estableix l'PE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest