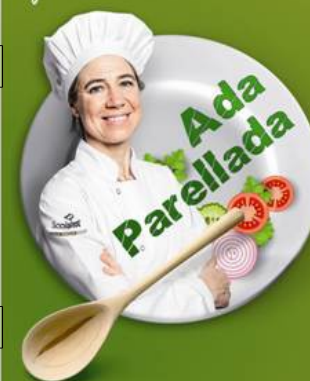


Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

*Menú assessorat per Ada Parellada*



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3

MACARRONS (ECOLÒGICS)  
CARBONARA AMB CREMA DE LLET I  
CANSALADA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

4

LLENTIES AMB ARRÒS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMB ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

5

PIT I PANA (PATATES SALTADES)  
FILET DE LLIMANDA AL FORN  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A  
LA JARDINERA (PÈSOLS I  
PASTANAGA)  
IOGURT

7

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL  
SEU SUC  
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA DE TEMPORADA

10

FIDEUS (ECOLÒGICS) A LA  
CASSOLA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
AMB SALSUA SUAU D'ALLS TENDRES  
FRUITA DE TEMPORADA

11

CREMA DE CARBASSA NATURAL  
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL  
DOLÇ  
IOGURT

12

PATATES GRATINADES (PATATES  
PLANES AL FORN AMB FORMATGE  
PARMESÀ)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CARMEL LITZADA  
FRUITA DE TEMPORADA

13

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
FILET DE TILÀPIA ARREBOSSAT  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA EN ALMÍVAR

14

**JORNADA AFRICANA**  
THIEBOUDIENNE (ARRÒS AMB  
VERDURES I PEIX)  
YASSA POULET (GUISAT DE  
POLLASTRE AMB CEBA, MOSTASSA I  
LLIMONA)  
SHUKULAATADA SOMALI

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
I PASTANAGA  
BOTIFARRA AL FORN  
AMB ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

18

ARRÒS AMB PÈSOLS, TOMÀQUET I  
XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMB PATATES AL FORN  
AMB CORNFLAKES  
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES  
(ECOLÒGIQUES) SALTADES AMB  
BACÓ  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I  
ORENGA  
CALAMARS A LA ROMANA  
AMB ENCIAM  
IOGURT

21

SOPA DE BROU AMB PASTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS  
I XAMPINYONS  
FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB  
TOMÀQUET I CARN PICADA)  
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT  
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA  
(ECOLÒGICA)  
SALSITXES DE PORC  
AMB PATATES XIPS  
FRUITA DE TEMPORADA

26

MINISTRA DE VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN  
AMB TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA DE TEMPORADA

27

LLENTIES AMB ARRÒS  
TRUITA DE FORMATGE  
AMB ENCIAM I TONYINA  
IOGURT DE SABORS

28

PASTA INTEGRAL AMB MANTEGA I  
OLIVES NEGRES  
CALAMARS A LA ROMANA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

# 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

### Bacallà amb blat de moro inflat

#### Ingredients (per a 4 persones)

800g de filet de bacallà dessalat  
100g de blat de moro inflat  
4 patates mitjanes  
2 tomàquets  
1 ou  
Oli d'oliva  
Sal

#### Descripció

Començarem per les patates. Les pelem i les filetegem, tipus panadera. Les disposem sobre una safata de forn, les ruixem amb un raig generós d'oli i un raig generós d'aigua. Les coem a 180°C durant 10 minuts. Hi posem, ara, els tomàquets filetejats i una mica de sal. Ho tornem a introduir al forn, uns deu minuts més. La qüestió és que les patates han d'estar cuites, i ho sabrem punxant-les, si no ofereixen resistència, si són toves, ja són al punt. Tallem el bacallà a daus petits, els pintem amb ou batut i hi enganxem uns quants comflakes. El posem sobre les patates i tomàquets i el coem cinc minuts al forn, a 180°C. El servim immediatament.



**MENJAR**

**APRENDRE**

**VIURE**

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest