

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
<b>FESTIU</b>	ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA EN ALMÍVAR	LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PORROS NATURAL POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS IOGURT	SOPA D'ESTELS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA) CALAMARS A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT	CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
<b>FESTIU</b> <b>2ª PASQUA</b>	ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA GELAT	MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB ENCIAM I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
ARRÒS AMB TOMÀQUET TILÀPIA AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA CALAMARS A L'ANDALUSA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE AL FORN AMB POMA IOGURT	LLENTIES (ECOLÒGIC) CASOLANES TRUITA DE TONYINA AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS GELAT			

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



Ous



Peix



Vedella, 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



## La Recepta de l'Ada Parellada: Amanida de mongetes amb arròs integral i salsa barbacoa



### Ingredients (per a 4 persones)

300g de mongetes blanques cuites  
150g d'arròs integral  
Mitja col llombarda  
100g de blat de moro cuit

Dues pastanagues  
100g de maionesa  
30ml de salsa barbacoa

### Descripció

Bullim l'arròs integral en abundant aigua amb sal, durant uns 30 minuts. Coem i refresquem. Tallem a juliana la col llombarda. Ben fina. Barregem les mongetes amb l'arròs i la col llombarda. Barregem la maionesa amb la salsa barbacoa. Amanim amb la maionesa les mongetes amb la col llombarda, el blat de moro i les pastanagues ratllades. Si creiem convenient, podem afegir-hi daus de tomàquet.

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