

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE 2	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA 3	ARRÒS NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET 4	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES 5	SOPA DE PASTA 6
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FILET DE BACALLÀ AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGINIA, CEBA I TOMÀQUET)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA
ARRÒS TRES DELÍCIES (TONYINA, PÈSOLS I PASTANAGA) 9	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) 10	SOPA D'ESTELS 11	CREMA DE CARBASSÓ 12	ESPAGUETIS GRATINATS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT 13
MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB PURÉ DE POMA	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PASTANAGA, PÈSOLS I XAMPINYONS	FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT
MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES 16	SOPA MINISTRONE AMB VERDURES I PASTA 17	MACARRONS BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA 18	MONGETES BLANQUES ESTOFADES 19	ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURES A DAUS) 20
SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE	FILET DE TILÀPIA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, ALL, TOMÀQUET I LLORER)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SABORS	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
LLENTIES GUISADES AMB XORIÇO 23	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA 24	CREMA DE CARBASSA NATURAL 25	MINISTRA DE VERDURES AL VAPOR 26	PATATES ESTOFADES AMB MAGRA DE PORC 27
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CANELONS DE CARN GRATINATS	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	MACEDÒNIA DE FRUITES
ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAMOLLA DE TOMÀQUET I MIG OU DUR 30				
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA				
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



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