

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	2 SOPA DE PASTA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA I OGURT	3 LLENTIES ESTOFADES MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA,,,)) FRUITA DE TEMPORADA	4 MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET DE MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
7 FESTIU	8 FESTIU	9 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ) BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	10 CREMA DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	11 ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
14 CREMA D'ESPÀRRECS NATURAL BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	15 CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	16 MONGETES TENDRES SALTEJADES FILET D'ABADEJO A LA ROMANA AMB PATATES PANADERA I OGURT	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AMB ALLADA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	18 FIDEUÀ AMB BROU DE PEIX TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
21 TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	22 <u>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</u> SOPA DE GALETS PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES I PINYONS POSTRES DE NADAL			

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



3/4 dies per setmana

Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



2/3 dies per setmana

Pasta, arròs o patates



1/2 dies per setmana

Ous



3/4 dies per setmana

Peix



2/3 dies per setmana

Vedella, porc o aus



Postres

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: 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