

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	TRINXAT DE LA Cerdanya (de col i patata) ESTOFAT DE SÍPIA AMB PASTANAGA BABY IOGURT	CREMA DE PORROS NATURAL LLOM A LA PLANXA AMB FORMATGE FOS AMB PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB PESTO PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMB SAMFAINA IOGURT	AMANIDA TROPICAL (AMB PINYA I PERNIL DOLÇ) PIZZA MARGARITA IOGURT DE SABORS
7	8	9	10	11
MONGETES TENDRES AMB PERNIL FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA AMB PATATES A DAUS FORMATGE FRESC	PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA OUS DURS AMB TOMÀQUET FREGIT AMB ENCIAM MACEDÒNIA	AMANIDA MIXTA (VARIADA AMB Ceba, TOMÀQUET I TIGES D'ESPÀRREC) FILET DE LLENGUADO AL FORN AMB PATATES PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES ROTLLS DE PRIMAVERA AMB SALSA DE TOMÀQUET IOGURT	SOPA DE VERDURES AMB PASTA ROOTI DIGAAG (ROTLE AMB TIRES DE POLLASTRE ARREBOSSAT) AMB PATATES XIPS IOGURT
14	15	16	17	18
LLACETS AMB SALSA CARBONARA PIT DE GALL DINDIA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES TRUITA DE XAMPINYONS AMB PATATES AL CALIU IOGURT	PATATES GRATINADES (PATATES PLANES AL FORN AMB FORMATGE PARMESÀ) PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA MACEDÒNIA	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO LÀCTIC
21	22	23	24	25
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
28	29	30	31	
DILLUNS DE PASQUA	CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB ARRÒS BLANC IOGURT	PÈSOLS AMB SÍPIA I PATATES SEITONS ARREBOSSATS AMB PISTO FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) CALAMARS MARINERA AMB PATATES A DAUS MACEDÒNIA	

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: Espaguetis amb cigrons i carbassó



Ingredients (per a 4 persones)

250 g d'espaguetis

250 g de cigrons cuits

2 carbassons

200 g de salsa de tomàquet

Orenga

Formatge ratllat

Opcional: daus de tomàquet fresc o uns tomàquets xerri

Descripció

En una paella, coem els carbassons tallats a dauets, amb un raig d'oli i un pessic de sal. Quan sigui fets, afegim els cigrons, donem un parell de voltes i ho cobrim amb salsa de tomàquet. Bullim els espaguetis en abundant aigua amb sal. Els escorrem i els afegim als carbassons amb cigrons i salsa de tomàquet. Donem un parell de voltes, per integrar tots els ingredients, acabem amb orenga i formatge ratllat. Si en tenim, afegim uns daus de tomàquet fresc o uns tomàquets xerri.

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