

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 PAELLA AMB VERDURES OUS AMB SALSA AURORA ENCIAM I COL LLOMBARDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	3 LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	4 CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA) POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL COUS COUS AMB VERDURA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	5 ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA	6 FESTIU
9 BRÒQUIL GRATINAT TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	10 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA ENCIAM I CEBA FRUITA	11 MONGETES SEQUES ESTOFADES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA	12 ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS CIGRONS A LA BOLONYESA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	13 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16 ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT FRUITA	17 CREMA DE SAINT GERMAIN FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	18 LLENTIES AMB CARBASSÓ CROQUETES DE POLLASTRE TOMÀQUET I OLIVES FRUITA	19 MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATES ENCIAM I CEBA FRUITA	20 MENÚ ESPECIAL DE NADAL SOPA DE NADAL POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	4	6
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES PATATA AL FORN IOGURT	MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET VEDELLA AMB EL SEU SUC ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	ARRÒS THAI (AMB VERDURES I SOJA) PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL IOGURT	PATATES GUISADES AMB VERDURES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN CARBASSÓ AL FORN FRUITA	
9	10	11	12	13
CREMA DE XAMPINYONS SALMÓ AL FORN VERDURES AL FORN IOGURT	ARRÒS (INTEGRAL) AL CURRI AMB VERDURES BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL FORN ALBERGÍNIA AL FORN FRUITA	COLIFLOR AMB CARBASSÓ RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT PATATA AL FORN IOGURT	CREMA DE VERDURES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	
16	17	18	19	20
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR PIT DE POLLASTRE AMB SALS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	ESPINACS GRATINATS TOFU A LA JARDINERA ENCIAM I CEBA FRUITA	ARRÒS INTEGRAL AMB PEBROT, PASTANAGA I PESOLS FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA CARBASSÓ AL FORN IOGURT	CREMA DE CARBASSA SALMÓ AL FORN AMB VERDURES PATATA AL FORN FRUITA	MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



Menjar és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

Aprendre els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

Viure moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



VERDURES I HORTALISSES



FRUITES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi
Taronja
Pera

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Plàtan
Raïm



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

in



@



NOTES: