PETIT ALOMA

Desembre - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 PAELLA AMB VERDURES BACALLÀ A LA LLAUNA ENCIAM I BROTS FRUITA	2 LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN CROQUETES DE ROSTIT AMANIDA VERDA IOGURT	3 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	4 CREMA DE PASTANAGA I MONIATO POLLASTRE AL FORN FRUITA	5 FESTIU
8 FESTIU	9 BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT	10 CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA ENCIAM I BROTS FRUITA	11 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I CEBA FRUITA	12 ARRÒS TRES DELÍCIES MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES FRUITA
15 MONGETA TENDRA AMB PATATES FILET DE POLLASTRE A L´ANDALUSA FRUITA	16 MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18 ESPAGUETIS A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA CEBA CARAMEL·LITZADA FRUITA	19 *MENÚ ESPECIAL DE NADAL* SOPA DE NADAL POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRES DE NADAL

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA.**

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.

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

www.scolarest.es

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.

FRUITES

- Alvocat
- Caqui
- Xirimoia
- Gerd
- Kiwi
- Llimona
- Mandarina
- Mango
- Poma
- Taronja
- Pera
- Plàtan
- Raïm

VERDURES I HORTALISSES

- Bledes
- All
- Carxofa
- Albergínia
- Bròcoli
- Carbassó
- Faves
- Mongeta tendra
- Carbassa
- Col llombarda
- Coliflor
- Endívia
- Escarola
- Espinacs
- Enciam
- Cogombre
- Pebrot
- Porro
- Rave
- Remolatxa
- Repollo
- Tomàquet
- Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.

SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al•lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

Scolarest

NOTES:

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

Empresa adherida al PLA DE COL•LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis.En cas d'al•lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al•lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.