

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

**FESTIU**

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUC AMB SALSABOLONYESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)  
MACARRONS AMB TONYINA  
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

MACARRONS SALTEJATS  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

ARRÒS THAI  
POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE PORC  
XAMPINYONS  
IOGURT DESNATAT

29

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS AMB PATATA  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

Observacions:

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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

Temporada

**TARDOR - HIVERN**

Fes els sopars amb productes de temporada.

## FRUITES

Pera  
Plàtan  
Poma  
Taronja



Kiwi  
Mandarina  
Alvocat  
Meló



Raïm  
Maduixa  
Magrana



## VERDURES

Carabassa  
Remolatxa  
Espinacs  
Ceba  
blanca  
Ceba  
vermella  
Porro



All fresc  
Col  
Llombarda  
Cols de  
Brussel·les  
Coliflor  
Bròquil



Escarola  
Api  
Pastanaga  
Cabdell  
Enciams  
Bledes  
Patates



## PEIXOS

Bonítol  
del nord  
Verat  
Orada  
Castanyola

Melva  
Anfós  
Llobarro  
Peix  
espasa



Salmó  
Sèpia  
Truita



Què podem menjar?

## RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,  
peix,  
ous o  
llegums

VEGETALS  
CRUS O  
CUITS



HIDRATS DE  
CARBONI



FRUITES  
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g