

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 VEGETAL I
LEGUMBRETA
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

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



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