

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

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

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 SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUC AMB SALSÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ
CAMEL·LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

25

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
GELAT

29

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB PATATA
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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:** 4 g