

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATA AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUC AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
MACARRONS A LA BOLONYESA
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 A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ ORLY
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA 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 FIDEUS
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CIGRONS AMB PATATA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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



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