

**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  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS AMB SALSA 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  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUC AMB SALSA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)  
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

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

18

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

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

22

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

23

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

24

ARRÒS THAI  
POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

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

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
CIGRONS I MONIATO AMB SALSA DE  
CARBASSA I FORMATGE  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

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](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