

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE LA SALUT**



**Grow  
FOOD  
BANKS**

1

2

3

4

5

**FESTIU**

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES  
VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DESNATAT

CREMA DE CARBASSÓ  
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA  
(ECOLÒGIC)  
FRUITA

MACARRONS (INTEGRALS) SALTEJATS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

13

14

15

16

17

PÈSOLS AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT DESNATAT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES AL FORN  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
QUINOA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

20

21

22

23

24

**FESTA LOCAL**

CREMA DE VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT DESNATAT

27

28

29

30

31

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DESNATAT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

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