

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

1

**FESTIU**

2

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES  
VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

3

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

6

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

7

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CAP DE PORC AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

9

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

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

13

PÈSOLS A LA CATALANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

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

17

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

20

**FESTA LOCAL**

21

CREMA DE VERDURES  
"FRIJOLES RANCHEROS"  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

PATATES AMB PEBROTS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

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

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

29

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

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](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