

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
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

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

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

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

PÈSOLS A LA CATALANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

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

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO ADOBAT
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

FESTA LOCAL

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
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

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

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

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

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

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,
SALSITXA)
FRUITA

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:** 4 g