

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 AMB TOMÀQUET
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

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

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

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

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

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

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
FRUITA

17

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTA LOCAL

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

22

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

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

COLIFLOR AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

TALLARINES NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

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

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
FRUITA

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