

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
PÈSOLS
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMENAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït,
formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
FRUITA

12

FESTIU

13

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET
FORMATGE I PERNIL
FRUITA

16

SOPA MINISTRONE
ARRÒS A LA MARINERA (AMB ABADEJO,
SÈPIA I MUSCLOS)
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
MANDONGUILLES A LA NAPOLITANA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS GUISATS AMB CARN MAGRA
FRUITA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I
FORMATGE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I
ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

SOPA DE GALETS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
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

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