

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU	4 FESTIU	5 FESTIU
8 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	9 MACARRONS AMB TOMÀQUET ABADEJO ADOBAT ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	10 CREMA DE BRÒQUIL MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA	11 ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES TRUITA DE TONYINA ENCIAM I CEBA IOGURT	12 ESCUDELLA ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL) FRUITA
15 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA FRUITA	16 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSAMERIA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	17 ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	18 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA OUS AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA	19 SOPA DE PASTA POLLASTRE AMB ROMANÍ ENCIAM I REMOLATXA IOGURT
22 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSAMERIA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	23 LLENTIES ESTOFADES SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA FRUITA	24 JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA) ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ ESTOFAT DE PORC VINDALOO GELATINA	25 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	26 SOPA DE FIDEUS COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA
29 RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB SALSAMERIA DE VERDURES I KETCHUP AMANIDA AMB BROTS DE SOIA IOGURT	30 MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSAMERIA DE CÚRCUMA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN SAMFAINA FRUITA	31 LLAÇOS AMB SALSAMERIA DE XAMPINYONS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I OLIVES FRUITA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

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