

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SÈPIA A LA
JARDINERA
FRUITA

5

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA AL CURRI
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA DE REMOLATXA
GELAT

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)
ARRÒS A LA MEXICANA
CHILI AMB CARN
"PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i
ceba)
FRUITA

13

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

14

SOPA MINISTRONE
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ESPIRALS GRATINATS AMB SALS DE
TOMÀQUET I VERDURES
POLLASTRE AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

BRÒQUIL GRATINAT
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE
PORC
FRUITA

20

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN I GNOCHHI AMB
PESTO DE COL LLOMBARDA
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

21

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

22

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

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:** 4 g