

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TRUITA DE PATATA AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB
SALS DE TOMÀQUET I PATATES AMB
MANTEGA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MAR ROIG: EGIPT
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARONI BECHAMEL
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AMB TOMÀQUET
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB
FORMATGE I SALS BARBACOA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I
PATATA AMB CROSTONS
"ROPA VIEJA"
GELAT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
MANDONGUILLES AMB SÍPIA A LA
JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
REMNAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I
CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

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