

La pera, la poma i el pa són productes de proximitat

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

6

LLENTIES (100G) BULLIDES AMB PATATA(100G)

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS ECOLÒGIC AMB DAUS DE PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES: 160G

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

8

PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA: 200g

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA / SENSE PA

9

MONGETA BLANCA (100G) AMB PATATA (100G)

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

10

PASTA A L'ALLET (200g)

LLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS ECOLÒGICS BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA (200g)

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

14

CARBASSA I CEBA AMB 200G DE PATATA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA / SENSE PA

15

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES(100G) AMB PATATA BULLIDA(100G) AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET: 160G

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

BROCOLI, PASTANAGA AMB 200G PATATES BULLIDES AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

20

MONGETA SECA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT: 200G

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT (200G)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

ESPIRALS AMB OLI D'OLIVA (200G)

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA(200G), MONGETA VERDA I DAUS DE PASTANAGA AL VAPOR

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS PILAF: 160G

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES (100G) BULLIDES AMB PATATA (100G)

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COUFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB 200G PATATA I OLI D'OLIVA

RAGOUT DE POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

29

PASTA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT: 200G

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA: 160G

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

31

AMANIDA VARIADA (enciament, pastanaga i cogombre)

RAGOUT DE GALL DINDI AMB 200G DE PATATES DAU

FRUITA DEL TEMPS

JOANNA GISBERT  
nºColegiada: CAT001068

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetlem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://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



Raim  
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

NOTES:

COMPASS GROUP

Scolarest