

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

CREMA DE CARBASSÓ I PATATA (SENSE CEBA)

7

ARRÒS ECOLÒGIC AMB DAUS DE PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA ECOLÒGICA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I OLIVES

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS ECOLÒGICS AMB OLI D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

14

CREMA DE CARBASSA

15

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

16

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

17

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

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS

LLENTIES dietes AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VERDURES AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES (mongeta seca i carbassa)

21

CIGRONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

22

AMANIDA DE PASTA ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE PASTANAGA AL VAPOR

24

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

HAMBURGUESA DE VERDURES AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

ROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

OUS DURS EMMASCARATS (amb salsa de formatge i verdures)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FLAM

27

PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA I ALL

28

COUFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

29

CREMA DE CARBASSÓ

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

31

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

OUS REMENATS AMB VERDURES I XAMPINYONS

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PA DE BURGUER I KETCHUP

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

COCA

JOANNA GISBERT  
nºColegiada: CAT001068

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.
- ✓ 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

OLI D'OLIVA



PROTEÏNA

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