

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA

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 TONYINA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL I JULIVERT

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

OUS REMENATS AMB XAMPINYONS

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS ECOLÒGICS BULLITS A L'OLI D'ALFÀBREGA

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

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I PISTO

LLENTIES dietes AMB PATATA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE

LLUÇ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

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

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

ROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

OUS DURS AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

28

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

29

CREMA DE CARBASSÓ

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

31

AMANIDA VARIADA (enciament, pastanaga i cogombre)

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA

OUS REMENATS AMB VERDURES I XAMPINYONS

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

BACALLÀ AL FORN AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOJA

GELATINA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

Joanna

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

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:

