

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
FOOD
BANKS

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 FORMATGE FRESCFILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERTTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MOROHAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB
XAMPINYONS SALTEJATS AMB ENCIAM I
OLIVESROTLET 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

I OGURT

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'OLIVAABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

LLENTIES dietes AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VERDURES AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUETTRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I COGOMBREROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

I OGURT

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

MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALS
DE TOMÀQUET ECOLÒGICA I
XAMPINYONSTRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA

CALAMARS A LA ROMANA AMB
ENCIAM I BLAT DE MOROOUS DURS EMMASCARATS (amb salsa
de formatge i verdures)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FLAM

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

ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I PASTANAGAOUS REMENATS AMB VERDURES I
XAMPINYONSMACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MOROHAMBURGUESA DE PEIX AMB PA DE
BURGUER I KETCHUP

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

I OGURT

COCA

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

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



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