

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 ECOLÒGIQUES ESTOFADES
AMB PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET DAU, ALL
I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS ECOLÒGIC AMB DAUS DE
PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
ECOLÒGICA

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS
ECOLÒGICS SALTEJATS AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB
PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

10

AMANIDA AMB PASTANAGA, BLAT DE
MORO I FORMATGE FRESC

FIDEUÀ DE PEIX (caldo de peix i potón)

FRUITA DE TEMPORADA

13

MACARRONS ECOLÒGICS AMB OLI
D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

ABADEJO AL FORN AMB QUINOA I
PISTO

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA

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

IOGURT

15

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

HAMBURGUESA DE VERDURES AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

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

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM
I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

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

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
(mongeta seca i carbassa)

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC
AMB Salsa DE TOMÀQUET ECOLÒGICA
I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

21

CIGRONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB
ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

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

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLI MONA

FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE
PASTANAGA AL VAPOR

CALAMARS A LA ROMANA AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS

POLLASTRE AGREDOLÇ AMB AMANIDA
XINA

FLAM

27

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

RAGOUT DE POLLASTRE AMB BRESA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

IOGURT

31

JORNADA GASTRONOMICA
ENCIAM - FORMATGE - PATATES DAU

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA
DE BURGUER I SOBRE DE KETCHUP

COCA

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

OLI D'OLIVA



VEGETALS CRUS O CUITS



PROTEÏNA



Carn,
peix,
ous o
llegums

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