

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

SOPA D'AU AMB ARRÒS

6

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

7

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

8

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

9

SOPA DE GALETS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

CARNESTOLTES

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA

POLLASTRE AL FORN A L'ALLET AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

NATILLES DE XOCOLATA

12

FESTIU

13

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

14

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

15

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

16

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

19

ARRÒS PILAF

20

SOPA D'AU AMB PASTA

21

FIDEUÀ DE VERDURES

22

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

23

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

ESTOFAT DE PORC

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

27

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

28

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

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

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

Raïm
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

NOTES: