

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

4

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB PASTA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA DE BROU AMB PASTA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

25

FESTIU

5

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

12

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

FILET DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

26

FESTIU

6

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA D'ACOMPANYAMENT

IOGURT

13

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

IOGURT

20

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I SOJA

IOGURT

27

FESTIU

7

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

14

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

21

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

28

FESTIU

1

CREMA DE CARBASSA

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL GRATINATS

FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

15

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE CARN PICADA

FRUITA DE TEMPORADA

29

FESTIU

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: