

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

BROU VEGETAL AMB ARRÒS

6

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

7

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

8

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

9

CARNESTOLTES

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

MEDALLÓ DE BACALLÀ AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN 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

CROQUETES DE ESPINACS 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

HAMBURGUESA QUINOA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I SOJA

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

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS PILAF

20

SOPA DE VERDURES 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'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

HAMBURGUESA DE QUINOA AMB AMANIDA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

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

HAMBURGUESA DE QUINOA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATA 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.orgFISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE LA SALUTGrow  
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](http://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: