

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

CREMA DE CARBASSA

LEGUMBRETA AMB VERDURES I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

4

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

5

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

6

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I
CARBASSÓ)

7

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

8

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE
TOMÀQUETTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
OLIVESCRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA
D'ACOMPANYAMENT

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

11

BROU VEGETAL AMB PASTA

12

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

13

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

14

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA
I OLI D'OLIVA

15

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

TRUITA DE PATATA AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDAROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUETABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERDTRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MOROCROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

19

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

20

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

21

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES
HERBES

22

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM
AMANITHAMBURGUESA DE COUS COUS AMB
ENCIAM I OLIVES NEGRESTRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I SOJASALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MOROMACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

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:

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera		Kiwi	
Plàtan		Mandarina	
Poma		Alvocat	
Taronja		Meló	
		Raïm	
		Maduixa	
		Magrana	

VERDURES

Carabassa		All fresc		Escarola
Remolatxa		Col		Api
Espinacs		Llombarda		Pastanaga
Ceba		Cols de		Cabdell
blanca		Brussel·les		Enciams
Ceba		Coliflor		Bledes
vermella		Bròquil		Patates
Porro				

PEIXOS

Bonítol		Melva		Salmó
del nord		Anfós		Sèpia
Verat		Llobarro		Truita
Orada		Peix		
Castanyola		espasa		

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