

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

SOPA D'AU AMB ARRÒS

6

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

7

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

1

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

2

SOPA DE PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU)

12

FESTIU

13

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

14

CASSOLA DE LLENTIES dietes 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 (SENSE GLUTEN SENSE OU)

21

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB VERDURES

22

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

23

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

26

LLENTIES dietes GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

27

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

28

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES 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

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

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: