

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

BACALLÀ AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU)

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB 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, CEBÀ I CARBASSÓ)

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ACOMPANYAMENT

IÒGURT

13

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

IÒGURT

20

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I SOJA

IÒGURT

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 CEBÀ I FINES HERBES

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

FRUITA DE TEMPORADA

28

FESTIU

1

CREMA DE CARBASSA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

15

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE CARN PICADA

FRUITA DE TEMPORADA

29

FESTIU

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: