

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 GALETS

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 COUFLOR I PATATA

19

ARRÒS PILAF

20

SOPA D'AU AMB PASTA

21

FIDEUÀ DE VERDURES

22

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

23

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

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

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES 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



AIGUA



PROTEÏNA

OLI  
D'OLIVA



Carn,  
peix,  
ous o  
llegums

VEGETALS  
CRUS O  
CUITS



HIDRATS  
DE  
CARBONI



FRUITES  
I LACTIS



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: