

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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 SALSÀ DE TOMÀQUET

11

SOPA D'AU AMB PASTA

12

LLACETS AMB SALSÀ DE CARBASSA

13

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

14

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

15

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

18

SOPA DE BROU 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

25

FRUITA DE TEMPORADA

26

FRUITA DE TEMPORADA

27

IOGURT

28

FRUITA DE TEMPORADA

29

FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

1

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

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:

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 blanca		Cols de		Cabdell
Ceba vermella		Brussel·les		Enciams
Porro		Coliflor		Bledes
		Bròquil		Patates

PEIXOS

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

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