

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

15

BROU VEGETAL AMB PASTA

22

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

ROTILLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

TRINXAT DE COL AMB PATATA

30

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

IOGURT

24

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

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

FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CARBASSA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
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
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