

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

## FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

15

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

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

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

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

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

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

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](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: