

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

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

IOGURT

11

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

FRUITA DE TEMPORADA

12

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

15

SOPA D'AU AMB PASTA

16

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGURT

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

IOGURT

25

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

26

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

SOPA DE BROU AMB PASTA

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

FRUITA DE TEMPORADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

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



### 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: