

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

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

6

CASSOLA DE LLENTIES

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI  
D'OLIVA

8

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

9

FRUITA DE TEMPORADA

10

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I  
OLIVESHAMBURGUESA DE COUS COUS AL  
FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUETTRUITA DE PATATA AMB FULLES  
D'ENCIAM I BROTS DE SOJASORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB  
ENCIAM I OLIVES NEGRESMACARRONS AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE  
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB  
PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I  
CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA  
I OLI D'OLIVA

17

FESTIU

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE  
TOMÀQUETTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I  
OLIVES

FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES

CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I  
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB  
GUARNICIÓ D'ENCIAM I TOMÀQUETABADEJO AL FORN AMB PATATA  
PANADERA I PEBROT VERDHAMBURGUESA VEGETAL AMB  
FORMATGE I PA D'HAMBURGUESACROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I  
OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

28

MONGETA VERDA AMB PATATA  
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
(ceba i tomàquet)

30

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE  
MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB  
ENCIAM I OLIVES NEGRESTRUITA DE PATATA AMB FULLES  
D'ENCIAM I COGOMBRESALMÓ A LA LIMONA AMB GUARNICIÓ  
D'ENCIAM I BLAT DE MOROMACARRONS AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

# 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: