

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

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

6

CASSOLA DE LLENTIES dietes

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

9

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS TRES DELÍCIES

10

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I BROS DE SOJA

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

AMANIDA DE PASTA (sense gluten sense ou) 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 TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

PASTA (sense gluten sense ou) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PA DE DIETES

KETCHUP I PAPATES XIPS

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISSE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

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

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES dietes 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

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

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

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

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
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