

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

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 OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

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

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

MACARRONS 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 SALS DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

LLACETS AMB SALS DE 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 VEGETAL AMB FORMATGE I PA D'HAMBURGUESA

KETCHUP I PAPATES XIPS

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISSE DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

SOPA DE BROU 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

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

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

MACARRONS 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:

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: