

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS ECOLÒGIC AMB DAUS DE PASTANAGA, CEBA I FINES HERBES

3

SOPA DE VERDURA AMB PASTA ECOLÒGICA

4

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA AMB PATATA

5 JORNADA MAR VERMELL: EGIPT

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)

8

ESPIRALS ECOLÒGICS BULLITS AMB OLI D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

9

CREMA DE CARBASSA (patata ecològica, ceba ecològica i carbassa ecològica)

LLENTIES dietes AMB PATATA

IOGURT

10

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES AMB PATATA BULLIDA AMANIDES AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE VERDURES A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

11

SOPA DE VERDURA AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

12

PATATA I MONGETA VERDA ECOLÒGICA AL VAPOR AMANIT AMB OLI D'OLIVA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

17

SOPA DE VERDURA AMB PASTA ECOLÒGICA

HAMBURGUESA DE VERDURES AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

18

PATATA, MONGETA VERDA ECOLÒGICA I DAUS DE PASTANAGA ECOLÒGICA AL VAPOR

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE COOPERATIVA

19

ESPIRALS ECOLÒGICS AMB SALSA DE TOMÀQUET ECOLÒGICA

OUS DURS EMMASCARATS (amb salsa de formatge i verdures)

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

22

CASSOLA DE LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES

OUS DURS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

23

23 ESPECIAL: SANT JORDI
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ROTLETS DE PRIMAVERA AL FORN AMB AMANIDA IL LUSTRADA

POSTRE ESPECIAL

24

CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA I PASTANAGA ECOLÒGICA

MACARRONS ECOLÒGICS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ECOLÒGIC I BROS DE SOJA

IOGURT

26

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

CIGRONS SALTEJATS AMB PICADA D'ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

29

ARRÓS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

HAMBURGUESA DE COUS COUS AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

30

CREMA DE VERDURES

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Programa

Grow
FOOD
BANKS

JOANNA GISBERT
nºCol·legiada: CAT001068

COMPASS
GROUP | Scolarest

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



Raim
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

OLI D'OLIVA



PROTEÏNA

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:

