

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

BRÒQUIL SALTEJAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS
XAMPINYONS
IOGURT

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MAR ROIG: EGIPT
CREMA DE VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
BOLETS I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

PATATES GUIADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CEBA CARAMEL LITZADA
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB PESTO
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

25

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES FREGIDES
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

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.
- ✓ Vetllem 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



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



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