

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ EN SALSА АМВ VERDURES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES АМВ
PASTANAGA
OUS АL FORN АМВ SAMFAINA
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) АМВ VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA АМВ VERDURES
CINTA DE LLOM А LA PLANXA
ENCIAM I CЕBA
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
ROMESCADA DE CIGRONS АМВ QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE АМВ LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

RECEPTA FISH REVOLUTION
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU АМВ SALSА DE
TOMÀQUET CASOLANA
SORELL АМВ OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA
DE VERDURA
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE PORROS NATURAL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

PÈSOLS А LA CATALANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU АМВ SALSА DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO АL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)**
ARRÒS FREGIT А L'ESTIL XINÈS
POLLASTRE АGREDOLÇ
AMANIDA XINA
FRUITA

FESTIU

20

21

22

23

24

FESTIU

TRINXAT DE COL АМВ PATATA
MONGETES VERMELLES АМВ АRRÒS
FRUITA

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE АМВ АLLADA
QUINOA (ECOLÒGIC)
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC

ARRÒS INTEGRAL АМВ TOMÀQUET
REMNAT D'OU АМВ FORMATGE
ENCIAM I CЕBA
FRUITA

CIGRONS GUISATS АМВ BLEDES
SALMÓ АL FORN АМВ MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU АМВ SALSА DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA А LA PAISANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES АМВ VERDURES
FILET DE POLLASTRE А LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT АМВ MAIZENA
PATATES А DAUS
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA А LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ARRÒS АМВ SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
FRUITA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

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:** 4g