

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
FRUITA

6

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

7

PAELLA AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

8

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

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

13

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES A DAUS  
FRUITA

14

PÈSOLS A LA CATALANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

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

17

FESTIU

20

FESTIU

21

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS  
FRUITA

22

COLIFLOR SALTEJADA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
COUS COUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
REMANAT DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

24

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

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA  
TRUITA A LA PAISANA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

SOPA DE LLETRES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

31

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

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](http://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