

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

6

7

8

9

10

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

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

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

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

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

13

14

15

16

17

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE
I FERNIL
FRUITA

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

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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

FESTIU

20

21

22

23

24

FESTIU

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS
FRUITA

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE
POLLASTRE AMB ALLADA
COUS COUS
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

27

28

29

30

31

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA A LA PAISANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

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

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

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