



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES (1,3,6,7,10)  
CROQUETS DE POLLASTRE (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) (12)  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (12)  
TRUITA DE CARBASSÓ (3)  
ENCIAM I BLAT DE MORO (12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL (2,4,7,14)  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (12)  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ (12)  
CIGRONS (ECOLÒGIC) SALTEJATS AMB CEBA, BACÓ I CARBASSÓ (6)  
AMANIDA DE TOMÀQUET (12)  
FRUITA

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES (12)  
TRUITA DE PATATES (3)  
ENCIAM I CEBA (12)  
FRUITA

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA DE CARABASSA I FORMATGE (1,6,7,10)  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT (1,2,4,6,10,14)  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA (1,6,10,11,12)  
MONGETES SEQUES ESTOFADES (12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

MERCAT DE MISIR CARSINI (TURQUIA)  
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS (1,3,6,10,12)  
POLLASTRE TURC AL FORN (1,7,9,10,11)  
PATATA PANADERA (12)  
FRUITA

BRÒQUIL GRATINAT (1,6,7,10)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE (12)  
FRUITA

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA (12)  
OUS REMENATS (3)  
ENCIAM I TOMÀQUET (12)  
FRUITA

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA (4,9)  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD (12)  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ (12)  
PIZZA DE BACÓ (1,3,4,6,7,9,10,12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES (1,3,6,9,10)  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) (1,5,8,12)  
AMANIDA IL LUSTRADA (3,4,12)  
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) (12)  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
ENCIAM I BROTS (6,12)  
FRUITA

ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,6,7,10)  
BACALLÀ A LA RIOJANA (2,4,14)  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET (12)  
FRUITA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB CARABASSA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSA AGREDOLÇA (12)  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12)  
FRUITA

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PORROS NATURAL (12)  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc) (6)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT (7)

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS (3)  
ENCIAM I ESPÀRRECS (12)  
FRUITA

NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

(\*Al·lèrgens: (1) Gluten, (2) Crustacis, (3) Ou, (4) Peix, (5) Cacauet, (6) Soja, (7) Llet i derivats, (8) Fruits de Cloasca, (9) Api i derivats, (10) Mostassa, (11) Grans de Sèsam, (12) Diòxid de sofre i Sulfit, (13) Tramussos, (14) Mol·luscos

(\*La declaració d'al·lèrgens (segons Rto. 1169/2011) dels plats, correspon a la declaració facilitada pels nostres proveïdors en el moment d'impressió d'aquest menú quedant subjecte a possibles canvis. En cas de requerir alguna dieta especial, si us plau, contacti amb el centre per així poder elaborar el menú específic.



Productes de producció integrada; Poma i Pera



El present menú inclou productes ecològics certificats, concretament: les lletnies, la carbassa, la taronja i el iogurt de proximitat.



Aquest menú inclou els següents productes de Km 0: la vedella, el porc, el iogurt i el pa diari.

## Què mengem per sopar avui?

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
				1		2		3	
6		7		8		9		10	
13		14		15		16		17	
20		21		22		23		24	
27		28		29		30			

# Scolarest

## Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



### Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga



### FRUITES

Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi  
Llimona

Mandarina  
Mango  
Poma  
Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raim



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTES:

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

in



@

