

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA AMB BROT DE MONGETES
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES AMB XAI
IOGURT NATURAL

15

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I
VERDURES
FRUITA

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
BLEDES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1 Cop per setmana es donarà pa integral. La pera i la poma seran de Girona. Els cítrics seran DO Valenciana. Tota la carn utilitzada serà comprada a proveïdors de Catalunya.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

8	9	10	11	12
ESPINACS AMB PATATES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA	PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES FRUITA	COLIFLOR AMB CARABASSÓ MONGETES BLANQUES AMB XAI IOGURT NATURAL
15	16	17	18	19
ARRÒS AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL	CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA FILET DE LLIMANDA AMB SALSAS AMANIDA VERDA FRUITA
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB VERDURES FILET DE BACALLÀ AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA	ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ IOGURT NATURAL
29	30	31		
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA		



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.
 Pera i poma de Girona/Citrics DO Valenciana
 Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
 Servicio de Nutrición y Dietética
 Dietista-Nutricionista
 Colegiada Nº CAT000590



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
----------------	----------------	-----------------	---------------	------------------

8	9	10	11	12
CREMA DE CARBASSÓ CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA	PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROT DE MONGETES FRUITA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL LLUC AMB SALS PEBROTS VERDS IOGURT NATURAL
15	16	17	18	19
ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL	CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB BRÒQUIL BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA	ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA	FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT IOGURT NATURAL
29	30	31		
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA		



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

8	9	10	11	12
CREMA DE CARBASSÓ CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA	PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROS DE MONGETES FRUITA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL MONGETES BLANQUES AMB XAI IOGURT NATURAL
15	16	17	18	19
ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL	CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB BRÒQUIL BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA	ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA	FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT IOGURT NATURAL
29	30	31		
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA		



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA AMB BROS DE MONGETES
FRUITA

12

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
LLUC AMB SALS
PEBROTS VERDS
IOGURT NATURAL

15

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I
VERDURES
FRUITA

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

26

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

<p>8</p> <p>LLENTIES ESTOFADES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA</p>	<p>9</p> <p>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p>	<p>10</p> <p>ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA</p>	<p>11</p> <p>PÈSOLS AMB PATATES TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA AMB BROS DE MONGETES FRUITA</p>	<p>12</p> <p>COLIFLOR AMB CARABASSÓ MONGETES BLANQUES AMB XAI POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>
<p>15</p> <p>LLENTIES ESTOFADES FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p>	<p>16</p> <p>SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>	<p>17</p> <p>CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA</p>	<p>18</p> <p>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA</p>	<p>19</p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA</p>
<p>22</p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL FILET DE BACALLÀ AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA</p>	<p>23</p> <p>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA TOMÀQUET AMANIT FRUITA</p>	<p>24</p> <p>ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA</p>	<p>25</p> <p>FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA</p>	<p>26</p> <p>TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT POSTRE VEGETAL DE SOJA</p>
<p>29</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA</p>	<p>30</p> <p>MONGETES BLANQUES GUIADES AMB BLEDES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA</p>	<p>31</p> <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA</p>	<p></p>	<p></p>
<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.
1 cop/setmana es donarà pa integral - Pera i poma de Girona/Cítrics DO Valenciana
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiada Nº CAT000590



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 LLENTIES ESTOFADES OUS REMENATS BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	9 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PARMESÀ ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	10 ARRÒS AMB VERDURES CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS FRUITA	11 PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROS DE MONGETES FRUITA	12 COLIFLOR AMB BEIXAMEL MONGETES BLANQUES AMB VERDURES IOGURT NATURAL
15 LLENTIES ESTOFADES REMNAT DE PÈSOLS AMB OU ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FRICANDÓ DE FILET VEGETAL ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL	17 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	18 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT, PATATA, CEBÀ) FRUITA	19 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS AMANIDA VERDA FRUITA
22 LLENTIES AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES FRUITA	23 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT FRUITA	24 ESPIRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE CIGRONS AMB VERDURES AMANIDA VERDA FRUITA	25 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) OUS AL FORN AMB SAMFAINA AMANIDA MIXTA FRUITA	26 COL AMB PATATA CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, OUS I CARBASSÓ IOGURT NATURAL
29 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) "BURRITOS" VEGETARIANS AMANIDA VERDA FRUITA	30 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	31 MACARRONS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

INSTITUT ESCOLA MESTRE ANDREU - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Gener - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ESPINACS AMB BEIXAMEL
OUS A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

9

CARXOFES AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
SAMFAINA DE CARBASSA, OLÍ D'OLIVA
I ALFÀBEGA
IOGURT NATURAL

10

CREMA DE VERDURES
BISTEC RUS
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I
SÈSAM
IOGURT NATURAL

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO A LA PORTUGUESA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT NATURAL

12

CREMA D'AU NATURAL
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA
PLANXA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
REMNAT DE XAMPINYONS
AMANIDA VARIADA
IOGURT NATURAL

16

BLEDES A LA GALLEGA AMB PEBRE
ROIG
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

17

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB
LLIMONA I LLIT DE CEBA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

18

BRÒCOLI AMB PORRO
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT NATURAL

19

SALTEJAT DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT NATURAL

22

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CONILL GUISAT AMB SAMFAINA DE
VERDURES
IOGURT NATURAL

23

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VARIADA
IOGURT NATURAL

24

ESPINACS AMB PASTANAGA
BACALLÀ A LA LLAUNA
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

26

CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)
LLUÇ EN SALS DE CEBA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS
DE TOMÀQUET
IOGURT NATURAL

30

SOPA D'AU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY
MONIATO ROSTIT
IOGURT NATURAL

31

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

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.

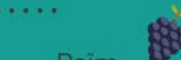
FRUITES

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