

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

8

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
MONGETES BLANQUES AMB XAI
IOGURT NATURAL

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LIMANDA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES
PIZZA MARGARITA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL



7

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

14

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

21

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA



6

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

13

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

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



5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



4

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

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

18

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

2 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.

LIBERTAD ALFONSO BARRÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiado N.º C.A.1000590

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
4 PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	5 ESPINACS AMB PATATES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA	7 PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES FRUITA	8 COLIFLOR SALTEJADA MONGETES BLANQUES AMB XAI I OGURT NATURAL
11 ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I REMOLATXA I OGURT NATURAL	13 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	14 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA	15 PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA) LIMANDA AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA
18 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN FILET DE PORC A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA	19 ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) BACALLÀ AMB CEBA ENCIAM I OLIVES FRUITA	20 FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	21 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ FRUITA	22 CREMA DE VERDURES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA VERDA I OGURT NATURAL

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/Cítrics DO Valenciana
Tota la carn utilitzada es compra a proveïdors de Catalunya.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N.º C.A.1000510



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA CIGRONS ESTOFATS AMB POLITRE ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
4 ESPAGUETIS A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	5 ESPINACS AMB PATATES CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA	7 PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA VERDA FRUITA	8 COLIFLOR AMB BEIXAMEL POLLASTRE AMB SALSÀ CARBASSÓ IOGURT NATURAL
11 ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I REMOLATXA IOGURT NATURAL	13 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	14 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA	15 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET LIMANDA AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA
18 ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS FILET DE PORC A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA	19 ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I OLIVES FRUITA	20 FIDEUÀ AMB BOLETS HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	21 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT FRUITA	22 CREMA DE VERDURES PIZZA MARGARITA AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL

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

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiado N.º C.A. 1000510



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA DE VERDURES AMB PASTA CIGRONS ESTOFATS AMB POLITRE ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
4 ESPAGUETIS A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	5 ESPINACS AMB PATATES CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 ESCUDELLA AMB ARRÒS CARN D'OLLA FRUITA	7 PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES FRUITA	8 COLIFLOR AMB BEIXAMEL MONGETES BLANQUES AMB XAI I OGURT NATURAL
11 ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 SOPA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I REMOLATXA I OGURT NATURAL	13 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	14 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA	15 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET LIMANDA AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA
18 ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS FILET DE PORC A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA	19 ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET) BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I OLIVES FRUITA	20 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	21 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT FRUITA	22 CREMA DE VERDURES PIZZA MARGARITA AMANIDA VERDA I OGURT NATURAL

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

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiado N.º C.A.1000510



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS ESTOFATS AMB POLITRE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

4

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETS DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

7

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE AMB SALSÀ
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

11

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

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT NATURAL

13

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

14

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

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LIMANDA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

FIDEUÀ AMB BOLETS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

21

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES
PIZZA MARGARITA
AMANIDA VERDA
I OGURT NATURAL

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

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N.º C.A.1000510

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CIGRONS ESTOFATS AMB POLITRE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

ESCUDELLA AMB ARRÒS
CARN D'OLLA
FRUITA

7

PÈSOLS AMB PATATES
OUS REMENATS
AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES
FRUITA

8

COLIFLOR SALTEJADA
MONGETES BLANQUES AMB XAI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

14

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

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LIMANDA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
BACALLÀ AMB CEBA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

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

21

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
Colegiado N.º C.A.1000510

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
4 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	5 LLENTIES ESTOFADES ROTILLES DE PRIMAVERA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	6 ARRÒS AMB CARABASSÓ CIGRONS AMB VERDURES FRUITA	7 PÈSOLS AMB PATATES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB BROTS DE MONGETES FRUITA	8 COLIFLOR AMB BEIXAMEL FRICANDÓ DE FILET VEGETAL CARBASSÓ I OGURT NATURAL
11 LLENTIES ESTOFADES TRUITA D'ESPINACS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA (ECOLOGIC) ENCIAM I REMOLATXA I OGURT NATURAL	13 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA	14 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) "BURRITOS" VEGETARIANS AMB ARRÒS PILAF FRUITA	15 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET OUS AL FORN AMB SAMFAINA AMANIDA VERDA FRUITA
18 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FRICANDÓ DE FILET VEGETAL PATATES FREGIDES FRUITA	19 LLENTIES AMB VERDURES CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA ENCIAM I OLIVES FRUITA	20 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) TRUITA D'ESPINACS AMANIDA MIXTA FRUITA	21 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ FRUITA	22 CREMA DE VERDURES PIZZA MARGARITA AMANIDA VERDA I OGURT NATURAL

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

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiado N.º C.A.1000510



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MINESTRA DE VERDURES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL

4

SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA DE COLIFLOR
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT NATURAL

5

CREMA DE CARBASSA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
BROQUETES DE GALL DINDI
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

7

SOPA DE VERDURES
LLUC AMB Salsa
PÈSOLS I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

8

QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PATATES CACHELO
FRUITA

11

MONGETES TENDRES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS TRES DELÍCIES
BISTEC RUS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

13

CREMA DE PORROS NATURAL
BACALLÀ A LA LLAUNA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

14

MINESTRA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

15

SOPA MINISTRONE
MUSSACA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL

18

CREMA DE PASTANAGA
REMENAT DE XAMPINYONS
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT NATURAL

19

SOPA D'ESTELS
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I LEGUMBRETA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL

20

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

21

PÈSOLS AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
MONIATO ROSTIT
IOGURT NATURAL

22

SOPA MERAVELLA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I Salsa DE TOMÀQUET
PATATES AL FORN
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

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