

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FIDEUÀ DE PEIX
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

15

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

17

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
HUMMUS
GELAT

24

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

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