

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I ORENGA

AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I CEBÀ

FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES

ESTOFAT DE PORC

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ

ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOÀ
(ECOLÒGIC)

FRUITA

10

MACARRONS A LA CARBONARA

SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I
MENESTRA DE VERDURA

FRUITA

13

PÈSOLS A LA CATALANA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PEBROT VERMELL

IOGURT

14

SOPA D'AU CASOLANA

MANDONGUILLES DE L'ÀVIA

PATATES FREGIDES

FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT

FILET D'ABADEJO A LA ROMANA

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA

EMPEDRAT DE CIGRONS

ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA

FRUITA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES

POLLASTRE AL FORN AMB POMA

AMANIDA VERDA

FRUITA

20

FESTIU

21

VICHYSOISE

POLLASTRE A LA MOSTASSA

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

22

SANTA JOAQUIMA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

OUS FARCITS

ENCIAM I CEBÀ

NATILLES

23

LLENTIES ESTOFADES

SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

24

COLIFLOR AMB BEIXAMEL

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

ARRÒS INTEGRAL

FRUITA

27

AMANIDA D'ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

CROQUETES DE POLLASTRE

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

29

ESPIRALS AMB PESTO

BACALLÀ A LA LLAUNA

AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO

IOGURT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,
OU, OLIVES I MAIONESA)

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS

ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,
SALSITXA)

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:** 4 g