

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

FIDEUS DE ROTER
FREGIT MALLORQUÍ
ENCIAM
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

GUISAT DE CIGRONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

BULLIT DE PATATA I MONGETA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DESNATAT

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE PORC EN SALSÀ
PATATA AL FORN
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOÀ
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)
ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
AMANIDA DE L'HORTA (Enciam, tomàquet,
cogombre i espàrrec)
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
MINESTRA DE VERDURES
IOGURT DESNATAT

27

28

29

30

31

MACARRONS NAPOLITANA
LLOGANISSES AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DESNATAT

SOPA DE LLETRES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
GALL SANT PERE 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.

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

NOTES: