

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

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FREGIT MALLORQUÍ
ENCIAM
FRUITA

6

7

8

9

10

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
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

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATA AL FORN
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
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 FREGIT A L'ESTIL XINÈS
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA XINA
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA

CREMA DE VERDURES
FRIJOLS IBÈRICS (MONGETA PINTA AMB CARN
PICADA I PERNIL)
AMANIDA DE L'HORTA (Enciam, tomàquet,
cogombre i espàrrec)
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ
CAMEL·LITZADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

BRÒCOLI AMB PORRO
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
MINISTRA DE VERDURES
IOGURT

27

28

29

30

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
L·LONGANISSES AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
IOGURT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
GALL SANT PERE AL FORN
PATATES AL VAPOR
FRUITA

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