

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

□

□

1

FESTIVO

2

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

3

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

6

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

7

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
SECRET DE PORC AI FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

10

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

13

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE PORC EN SALSÀ
PATATA AL FORN
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
SECRET DE PORC AI FORN
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)
ARRÒS BLANC
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

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

21

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA DE L'HORTA (Enciam, tomàquet,
cogombre i espàrrec)
FRUITA

22

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

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT

27

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

28

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
IOGURT

30

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

31

ARRÒS BLANC
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:** 4g

NOTES: