

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

LLENTIES AMB VERDURES  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
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  
FISHPIZZA MARINA  
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 ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

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

JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
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 AMB CROSTONETS DE PA  
FRIJOLES 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

LLENTIES ESTOFADES  
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 RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
FISHPIZZA A LA BARBACOA  
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](http://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