

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
HAMBURGUESA VEGETAL AMB Salsa DE
XAMPINYONS
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

MACARRONS AMB VERDURES
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
(ECOLÒGIC)
ENCIAM
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

GUISAT DE CIGRONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

BULLIT DE PATATA I MONGETA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE CARBASSÓ

CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
I LEGUMBRETA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB Salsa DE
XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I
ARRÒS BLANC
FRUITA

JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)
ARRÒS BLANC
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
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 LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TOFU A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR
CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ALBERGÍNIA AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS BLANC
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
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