

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

GUISAT DE CIGRONS  
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA  
I CEBÀ)  
PATATA AL FORN  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I  
COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS TRES DELÍCIÉS (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLENTIES A LA VINAGRETA  
PATATES AL FORN  
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES AMB TOMÀQUET  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
SALSÀ BRAVA  
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

23

**JORNADA DEL LLIBRE**  
GUISAT DE LLENTIES  
TOFU AMB SALSÀ DE VERDURES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

ARRÒS THAI  
WOK DE VERDURETES, BROTS DE MONGETES I  
SOIA  
PATATES AL FORN  
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
MONGETES TENDRES AMB SALSÀ BOLONYESA  
VEGETAL  
PATATA CUITA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

# 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