

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I  
COGOMBRE  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIÉS (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AMB TARONJA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALSITXES AL FORN  
PATATES AL FORN  
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

16

BLEDES SALTEJADES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

**JORNADA DEL LLIBRE**  
CARXOFES SALTEJADES  
"DUELOS Y QUEBRANTOS" OUS REMENATS AMB  
BACÓ I XORIÇO  
AMANIDA IL LUSTRADA  
FRUITA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
"ROPA VIEJA"  
FRUITA

25

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

ARRÒS THAI  
POLLASTRE AMB ALLADA  
PATATES AL FORN  
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES  
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I  
PATATES A DAUS  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE PATATES  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

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:** 4 g