

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

GUISAT DE CIGRONS  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
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 A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I  
COGOMBRE  
IOGURT

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

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
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  
IOGURT NATURAL

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
Salsa BRAVA  
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

**JORNADA DEL LLIBRE**  
GUISAT DE LLENTIES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I PATATA  
AMB CROSTONS  
"ROPA VIEJA"  
GELAT

25

CREMA DE COLIFLOR AMB Oli DE  
SOBRASSADA  
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 AMB CROSTONETS DE  
PA  
GUISAT DE PILOTES  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
MONGETES TENDRES  
IOGURT

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