

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
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 A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

11

ARRÒS BLANC
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

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

15

ARRÒS 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 SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT NATURAL

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
SALS BRAVA
FRUITA

22

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

23

JORNADA DEL LLIBRE
CARXOFES SALTEJADES
OUS REMENATS
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA

24

STOP FOOD WASTE
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
GELAT

25

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

26

ARRÒS AMB VERDURES
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
AMANIDA VERDA
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

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