

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  
CROQUETES D' ESPINACS  
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  
IOGURT

11

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

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLENTIES A LA VINAGRETA  
PATATES AL FORN  
FRUITA

15

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

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

JORNADA FISH REVOLUTION  
TALLARINES AMB TOMÀQUET  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB  
FORMATGE I Salsa BARBACOA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

18

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
SALSA BRAVA  
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

JORNADA DEL LLIBRE  
GUISAT DE LLENTIES  
OUS REMENATS  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I PATATA  
AMB CROSTONS  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
GELAT

25

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

ARRÒS THAI  
TRUITA DE FORMATGE  
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  
TRUITA DE PATATES  
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