

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

699 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
FRUITA
FRUITA

9

632 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 6

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
PATATA AL FORN
PATATA ASADA
FRUITA
FRUITA

10

654 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 44 G.: 13

SOPA D' AU AMB PASTA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
IOGURT
YOGUR

11

803 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ARRÒS TRES DELÍCIES
ARROZ TRES DELICIAS
SALMÓ AMB TARONJA
SALMÓN A LA NARANJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUITA

12

810 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MACARRONES CON TOMATE
SALSITXES AL FORN
SALCHICHAS AL HORNO
PATATES AL FORN
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUITA
FRUITA

15

614 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA AMB VERDURES
PAELLA DE VERDURAS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUITA

16

787 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUITA

17

681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AMB TOMÀQUET
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB FORMATGE I
SALSA BARBACOA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA
BARBACOA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUITA

19

687 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 13

CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
SALSA BRAVA
SALSA BRAVA
FRUITA
FRUITA

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUITA

23

677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

JORNADA DEL LLIBRE
GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" OUS REMENATS AMB BACÓ I
XORIÇO
DUELOS Y QUEBRANTOS
AMANIDA IL·LUSTRADA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUITA
FRUITA

24

660 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 11

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I PATATA AMB
CROSTONS
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON
PICATOSTES
"ROPA VIEJA"
ROPA VIEJA
GELAT
HELADO

25

581 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 9

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA
CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASSADA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUITA

26

804 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 9

ARRÒS THAI
ARROZ THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO
PATATES AL FORN
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUITA
FRUITA

29

653 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GUISAT DE PILOTES
ESCALDUMS DE PILOTES
FRUITA
FRUITA

30

601 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 11

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS
MONGETES TENDRES
JUDÍAS VERDES
IOGURT
YOGUR

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:** 4 g