

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU	4 FESTIU	5 FESTIU
8 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	9 MACARRONS AMB TOMÀQUET ABADEJO ADOBAT ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	10 MONGETES TENDRES AMB PATATES MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA	11 ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES TRUITA DE TONYINA ENCIAM I CEBA IOGURT	12 ESCUDELLA ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL) FRUITA
15 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA FRUITA	16 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALS MERY ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	17 ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	18 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA OUS AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA	19 SOPA DE PASTA POLLASTRE AMB ROMANÍ ENCIAM I REMOLATXA IOGURT
22 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) SEITONS A L'ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	23 LLENTIES ESTOFADES CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA FRUITA	24 JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA) ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ ESTOFAT DE PORC VINDALOO GELATINA	25 MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	26 SOPA DE FIDEUS CIGRONS ESTOFATS FRUITA
29 RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB SALS DE VERDURES I KETCHUP AMANIDA AMB BROTS DE SOIA IOGURT	30 MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA VERDA FRUITA	31 LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I OLIVES FRUITA		

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

# 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

NOTES: