

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

PATATES AMANIDES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

10

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
FRUITA

11

ARRÒS BLANC
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
POSTRES SENSE LACTOSA

12

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA CUITA
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

16

ARRÒS BULLIT
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

18

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS REMENATS
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

19

ARRÒS AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
POSTRES SENSE LACTOSA

22

CARBASSÓ AL FORN
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

PATATES AMANIDES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

24

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS BLANC
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRES SENSE LACTOSA

30

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.
NO UTILIZAR AJO, CEBOLLA NI PUERRO EN NINGUNA PREPARACION

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