

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSAS DE
XAMPINYONS
FRUITA

11

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
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 SALSAS MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
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
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
GELATINA

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS ESTOFATS
FRUITA

29

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSAS DE VERDURES I
KETCHUP
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
IOGURT

30

MONGETES BLANQUES AMB PORRO I SALSAS DE
CÚRCUMA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

LLAÇOS AMB SALSAS DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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