

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
LLUÇ AL FORN  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

CARBASSÓ AL FORN  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

ARRÒS BULLIT  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
POSTRES SENSE LACTOSA

ESPINACS AMB PATATES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA  
(ECOLÒGIC)  
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SORELL AL FORN  
PEBROTS VERDS  
FRUITA

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRES SENSE LACTOSA

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

JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)  
ARRÒS BULLIT  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

FESTIU

FESTIU

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
POSTRES SENSE LACTOSA

ARRÒS BULLIT  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

ESPINACS AMB PASTANAGA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

CARBASSÓ AL FORN  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRES SENSE LACTOSA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

# 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:** 4 g