

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

FESTIU

4

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLUÇ A LA LLIMONA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

5

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

10

RECEPTA FISH REVOLUTION
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA
DE VERDURA
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PATATES FREGIDES
IOGURT

15

ESPAGUETIS AMB PESTO
ABADEJO ADOBAT
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

16

JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

FESTIU

20

FESTIU

21

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

27

GALETS AMB ALLADA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

29

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
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

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