

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

**FESTIU**

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

3

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

8

BRÒQUIL SALTEJAT  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

11

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

12

**MAR ROIG: EGIPT**  
CREMA DE COLIFLOR

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

16

ESPINACS AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

18

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
TRINXAT DE COL AMB PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

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](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