

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

BRÒQUIL SALTEJAT
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

12

MAR ROIG: EGIPT
CREMA DE COLIFLOR
MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMELITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ
SECRET DE PORC ESTOFAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

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

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

25

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

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

29

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

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.

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