

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

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