

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

3

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM

6

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

9

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA

13

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I OLIVES

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA

20

FESTIU

21

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

22

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM

23

ARRÒS BLANC
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

24

COLIFLOR SALTEJADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL

27

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM

28

BRÒQUIL SALTEJAT
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

31

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS

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