

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
CARBASSA AL FORN
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

MACARRONS NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

PÈSOLS A LA CATALANA
TRUITA DE PATATES
CARBASSA AL FORN
IOGURT

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

ESPAGUETIS AMB PESTO
ABADEJO ADOBAT
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)
ARRÒS FREGIT A PESTIL XINÈS
POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL CUIT,
FORMATGE I TONYINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

GALETS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CAP DE PORC AMB SALS
PATATES FREGIDES
IOGURT

SOPA DE LLETRES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
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