

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

2
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

3
MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8
MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10
MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN
FILET DE BACALLÀ AL FORN
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

13

14

15

16

17

PÈSOLS A LA CATALANA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

14
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

16
DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

17
JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

FESTIU

21
LLENTIES ESTOFADES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

22
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23
ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24
COLIFLOR AMB BEIXAMEL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

28

29

30

31

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CAP DE PORC AMB SALS
PATATES FREGIDES
IOGURT

30
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31
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