

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

1

2

3

4

5

FESTIU

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

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

6

7

8

9

10

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

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

13

14

15

16

17

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

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

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

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

20

21

22

23

24

FESTIU

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

ARRÒS BLANC
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

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

27

28

29

30

31

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

BRÒQUIL SALTEJAT
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

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

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

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