

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

9

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

10

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

12

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL GRATINATS

15

SOPA D'AU AMB PASTA

16

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA

23

ESPECIAL: SANT JORDI

24

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

25

ARRÒS BLANC AMB CEBE I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

SOPA DE BROU AMB PASTA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

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.
- ✓ Vetlem 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



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:** 4 g

NOTES: