

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

3

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

6

CASSOLA DE LLENTIES

7

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

8

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

9

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

10

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ESTOFAT DE PORC AGREDOLÇ AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

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

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL GRATINATS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

13

AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

15

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

16

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

17

FESTIU

BACALLÀ AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FIDEUÀ DE PEIX AMB GAMBETES

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

20

FESTIU

21

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

23

JORNADA GASTRONÒMICA

24

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

HAMBURGUESA MIXTA AMB FORMATGE I PA D'HAMBURGUESA

KETCHUP I PAPATES XIPS

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

PETIT SUISS DE MADUIXA

FRUITA DE TEMPORADA

27

SOPA DE BROU AMB PASTA

28

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

29

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

30

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

31

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FILET DE PORC AMB SALS BARBACOA, ENCIAM I OLIVES NEGRES

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



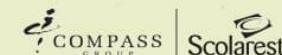
FISH
REVOLUTION



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:

NOTES:

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