

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

3

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

4

SOPA MERAVELLA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS PILAF MEDITERRANI

MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSABOLONYESA I PATATES AMB MANTEGA
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

8

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

B: FRUITA I GALETES

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

12

MAR ROIG: EGIPT
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARONI BECHAMEL
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

15

PAELLA AMB VERDURES
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

16

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AMB TOMÀQUET

FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB FORMATGE I SALSABOLONYESA
ENCIAM I PEBRE VERMELL
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

18

PÈSOLS AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMELITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURES
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES

GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
GELATINA DE MADUIXA
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

26

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
LLOM ROSTIT AMB BRESA
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

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.
- ✓ 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