

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

3

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

4

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

8

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

9

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

10

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

11

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

12

MAR ROIG: EGIPT
VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

15

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

16

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

17

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

18

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

19

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

22

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

23

DIADA DE SANT JORDI
VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

24

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

25

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

26

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

29

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

30

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions:

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