

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FIDEUÀ DE PEIX
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

3

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
IOGURT

B: FRUITA I GALETES

9

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

PÈSOLS A LA CATALANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

14

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES GUISADES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA XINA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

FESTIU

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I FORMATGE
AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

24

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

PASTA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

28

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,
OU, OLIVES I MAIONESA)
RODANXA DE LLUÇ
AMANIDA
GELAT/IOGURT

B: FRUITA I GALETES

30

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I
COSTELLA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

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

OLI
D'OLIVA



VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



PROTEÏNA



Carn,
peix,
ous o
llegums

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