

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

1

FESTIU

DIJOUS

2

FIDEUÀ DE PEIX
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
A
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

DIVENDRES

3

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

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
A
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

9

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

PÈSOLS A LA CATALANA
SALMÓ AL FORN
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

14

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
ABADEJO ADOBAT
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

16

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

B: PA AMB PERNIL CUIT

17

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

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

FESTIU

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PATATES
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I FORMATGE
AL FORN
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

24

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

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

PASTA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

28

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
CROQUETES DE BACALLÀ
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

29

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

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

30

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
IOGURT

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



Raim
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