

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

PASTANAGA AMB ANET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

5

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRES SENSE LACTOSA

6

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL FORN
FRUITA

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS BULLIT
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
POSTRES SENSE LACTOSA

12

FESTIU

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRES SENSE LACTOSA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA

16

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

19

CARBASSÓ AL FORN
POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

21

PATATES AMANIDES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM
FRUITA

23

ARRÒS BULLIT
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRES SENSE LACTOSA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

ARRÒS AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
PASTANAGA AMB ANET
FRUITA

28

ESPINACS AMB PATATES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRES SENSE LACTOSA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

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



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