

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
ENCIAM
FRUITA

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

6

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
POLLASTRE ROSTIT A L' ESTIL "CAJUN"
PATATES AL FORN
FRUITA

8

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

12

FESTIU

13

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

15

JORNADA COLISEU (ITÀLIA)
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS A LA
ITALIANA AMB PARMESÀ
PIZZA
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB Salsa DE
XAMPINYONS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

26

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
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