

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
LLUÇ A LA LLIMONA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

3

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

6

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

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CAP DE PORC AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOÀ  
(ECOLÒGIC)  
FRUITA

10

RECEPTA FISH REVOLUTION  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

13

PÈSOLS A LA CATALANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

14

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

15

ESPAGUETIS AMB PESTO  
ABADEJO ADOBAT  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

16

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

17

FESTIU

20

FESTIU

21

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL CUIT,  
FORMATGE I TONYINA  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
SALSITXES AL FORN  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

27

GALETS A LA CARBONARA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

29

AMANIDA ALEMANYA  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,  
SALSITXA)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

# 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](http://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