

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
(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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
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

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET AMANIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
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 AMB ALLADA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA
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

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

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

NOTES: