

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
PATATES XIPS
FRUITA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
SAMFAINA
GELATINA

5

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

6

BRÒQUIL AMB PERNIL
CUIXA DE POLLASTRE AMB MEL I
MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE
TOMÀQUET I ORENGA
GELATINA

8

SOPA DE GALETS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
REMNAT D'OU EMMASCARAT (Pernil cuït,
formatge i pèsols)
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
NATILLES DE XOCOLATA

12

FESTIU

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT

14

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

15

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

16

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

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLAÇOS AMB TOMÀQUET I XORIÇO
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARBASSA
BACALLÀ ARREBOSSAT
LLIMONA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELATINA

22

SOPA DE PISTONS
LLOM ROSTIT AMB PERA I UN PUNT DE
CURRI
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I
FORMATGE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I
ARRÒS
FISHPIZZA MARINA
FRUITA

28

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB
NATA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

SOPA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB
PATATES A DAUS
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

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