

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT

6

7

8

9

10

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

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
GELAT

CREMA DE CARBASSÓ
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

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

13

14

15

16

17

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
PIZZA AMB CARN I MOZZARELLA
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

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

20

21

22

23

24

LLIURE DISPOSICIÓ

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA

PANATXÉ DE VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
IOGURT

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

27

28

29

30

31

PASTA NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

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

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
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

NOTES: