

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LLENTIES ESTOFADES  
NUGGETS DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES,  
TOMÀQUET I MOZZARELLA  
FRUITA

10

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

13

PÈSOLS AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

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

15

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

16

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE  
3er  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
PATATES XIPS  
GELATINA

17

CIGRONS AMB PATATA  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA,  
BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
PATATES XIPS  
FRUITA

22

JORNADA MCVEDRUNA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATES FREGIDES  
GELAT

23

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

24

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT

27

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

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

30

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

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
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](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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LENTEJAS ESTOFADAS  
NUGGETS DE POLLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

9

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y  
MOZZARELLA  
FRUTA

10

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO  
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA  
FRUTA

13

GUISANTES CON PATATAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

14

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

**MENÚ ESCOGIDO POR LOS  
ALUMNOS DE 3º**  
ARROZ CON TOMATE  
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO  
PATATAS CHIPS  
GELATINA

17

GARBANZOS CON PATATAS  
POLLO AGRIDULCE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON  
COSTRONES DE PAN  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
PATATAS CHIPS  
FRUTA

22

**JORNADA MCVEDRUNA**  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL  
HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

COLIFLOR CON BECHAMEL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR

27

CODITOS A LA NAPOLITANA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ARROZ DEL TROS (POLLO, COSTILLA,  
SALCHICHA)  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)





Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

**OTOÑO - INVIERNO**

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

## FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

## VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

## PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmón	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

**RECOMENDACIÓN DE CENAS**



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.**

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: