

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

PATATES AMB SALSÀ VERDA
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL

8

BRÒCOLI AMB PORRO
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

9

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SORELL AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

13

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

16

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE

^{3er}
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT NATURAL

17

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
COSTELLA DE PORC
PATATES XIPS
IOGURT NATURAL

22

JORNADA MCVEDRUNA

ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

23

PATATES AMANIDES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

24

COLIFLOR AMB PATATES
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL

27

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

31

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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