

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

7

8

9

10

PATATES AMB SALSÀ VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

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

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA
DE VERDURA
FRUITA

13

14

15

16

17

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

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

**MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
3er**
ARRÒS AMB TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES XIPS
GELATINA

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

CREMA DE VERDURES
COSTELLA DE PORC
PATATES XIPS
FRUITA

JORNADA MCVEDRUNA
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

PATATES AMANIDES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

28

29

30

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
FRUITA

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:** 4 g