

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

LLENTIES ESTOFADES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA

MACARRONS NAPOLITANA
CARN MÀGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

13

14

15

16

17

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

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

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
COSTELLA DE PORC
PATATES XIPS
FRUITA

JORNADA MCVEDRUNA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
GELAT

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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

27

28

29

30

31

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

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

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

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,
SALSITXA)
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:** 4g

NOTES: