

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE LA SALUTGROW  
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  
FRUITAPAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITAMONGETES TENDRES AMB PATATES  
CAP DE PORC AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURTCREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES A DAUS  
FRUITAMACARRONS 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  
IOGURTSOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITAESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITAMENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE  
3er  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
PATATES XIPS  
GELATINACIGRONS 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  
FRUITACREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
COSTELLA DE PORC  
PATATES XIPS  
FRUITAJORNADA MCVEDRUNA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATES FREGIDES  
GELATLLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITACOLIFLOR 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  
FRUITAMONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITAARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITASOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITACREMA 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:** 4 g