

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA CARBASSÓ AL FORN FRUITA DE TEMPORADA B: PLÀTAN	3 JORNADA CATALANA MONGETES TENDRES AMB PATATES FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA B: BASTONETS
6 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO IOGURT LA FAGEDA B: PA AMB PERNIL	7 SOPA DE LLETRES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA DE TOMÀQUET PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA B: POMA	8 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) FILET DE BACALLÀ AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA B: PA AMB FORMATGE	9 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA B: PLÀTAN	10 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA DAUS DE RAP ARREBOSSAT AMANIDA VERDA MACEDÒNIA DE FRUITES B: BASTONETS
13 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA B: PA AMB PERNIL	14 ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA B: POMA	15 CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I BROS DE MONGETES IOGURT LA FAGEDA B: PA AMB FORMATGE	16 SOPA D'AU AMB PASTA ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA B: PLÀTAN	17 PEIX FRESC MONGETES TENDRES AMB PATATES PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSINA CARBASSÓ AL FORN FRUITA DE TEMPORADA B: BASTONETS
20 FESTIU	21 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA B: POMA	22 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC ARRÒS INTEGRAL IOGURT LA FAGEDA B: PA AMB FORMATGE	23 PAELLA AMB VERDURES RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA B: PLÀTAN	24 SOPA MINISTRONE POLLASTRE AL FORN TOMÀQUET AMANIT MACEDÒNIA DE FRUITES B: BASTONETS
27 CREMA DE CARBASSÓ FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT PATATA PANADERA IOGURT LA FAGEDA B: PA AMB PERNIL	28 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES LLOM DE PORC AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA B: POMA	29 MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA B: PA AMB FORMATGE	30 ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS "FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I CEBA) AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA B: PLÀTAN	31 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Cada setmana oferim: 1 dia pa integral, 1 dia pa integral i pa de cereals, 3 dies pa integral i pa blanc.
* Els berenars es donaran pera a 1r i 2n de primària.

Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de proximitat i km 0

❖ Productes ecològics

❖ Productes integrals

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