

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIU

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
AMANIDA VERDA
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC
MONGETES TENDRES AMB PATATES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS

FESTIU

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

PAELLA AMB VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS REMENATS
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: BASTONETS

CREMA DE CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
PATATA PANADERA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

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