

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FIDEUÀ (ECOLÒGIC) AMB VERDURES AMANIDA DE TONYINA FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA BACALLÀ AMB CEBA CARBASSÓ AL FORN FRUITA O LACTI	3 JORNADA CATALANA MONGETES TENDRES AMB PATATES PÈSOLS A LA CATALANA FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT AMB POMA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA O LACTI
6 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES AMANIDA DE LLEGUMS TRUITA DE PATATES PIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA O LACTI	7 SOPA DE LLETRES ESPINACS A LA CREMA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET FILET DE VERAT AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA O LACTI	8 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) ALBERGÍNIA FARCIDA FILET DE BACALLÀ AL FORN ROTILLES DE PRIMAVERA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA O LACTI	9 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA PATATES GUISADES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN GALL DINDI AMB SALSÀ ESTROGONOFF TOMÀQUET AMANIT FRUITA O LACTI	10 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA DAUS DE RAP ARREBOSSAT ABADEJO A LA BILBAÏNA AMANIDA VERDA MACEDÒNIA DE FRUITES LÀCTIC
13 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PÈSOLS SALTEJATS FILET DE LLUÇ AL FORN SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA O LACTI	14 ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OLI, OLIVES I MAIONESA) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA SALMÓ AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA O LACTI	15 CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS ESPIRALS GRATINATS AMB FORMATGE TRUITA DE FORMATGE COSTELLA DE PORC AL FORN ENCIAM I BROT DE MONGETES FRUITA O LACTI	16 SOPA D'AU AMB PASTA MINISTRA DE VERDURES ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA FILET D'ABADEJO ENFARINAT FRUITA O LACTI	17 PEIX FRESC MONGETES TENDRES AMB PATATES ESPINACS A LA CREMA PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB SALSÀ PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN CARBASSÓ AL FORN FRUITA O LACTI
20 FESTIU	21 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMANIDA DE CIGRONS TRUITA DE PATATES CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA O LACTI	22 CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC TONYINA AMB CEBÀ ARRÒS INTEGRAL FRUITA O LACTI	23 PAELLA AMB VERDURES AMANIDA VERDA AMB FRUITA RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA FILET DE VERAT AL FORN ENCIAM I CEBÀ FRUITA O LACTI	24 SOPA MINISTRONE AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA POLLASTRE AL FORN COSTELLES DE PORC AMB SALSÀ BARBACOA TOMÀQUET AMANIT MACEDÒNIA DE FRUITES LÀCTIC
27 CREMA DE CARBASSÓ WOK DE VERDURETES, BROT DE MONGETES I SOIA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT CROQUETES D' ESPINACS PATATA PANADERA FRUITA O LACTI	28 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMANIDA DE CIGRONS LLOM DE PORC AL FORN COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA O LACTI	29 MACARRONS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO) TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE HAMBURGUESA AMB FORMATGE ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA O LACTI	30 ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS ARRÒS AL CURRI "FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I CEBÀ) BACALLÀ A LA RIOJANA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA O LACTI	31 DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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