

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MINESTRA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
PATATA AL FORN
IOGURT

3

AMANIDA D'ARRÒS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ
IOGURT

4

AMANIDA MEDITERRÀNIA
OUS REMENATS
IOGURT

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PÈSOLS
FRUITA

8

PATATES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

9

BRÒCOLI AMB PORRO
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT

10

PANATXÉ DE VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
MONIATO EN PURÉ
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC EN SALS
IOGURT

12

MAR ROIG: EGIPT
SOPA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PATATA AL FORN
IOGURT

15

CREMA DE PORROS NATURAL
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

16

COLIFLOR SALTEJADA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

17

JORNADA FISH REVOLUTION
BROU DE VERDURA
OUS A LA PLANXA
MONIATO ROSTIT
FRUITA

18

CARBASSÓ AL FORN
POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

19

AMANIDA DE PASTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT

22

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
CARN MAGRA AMB SALS DE
TOMÀQUET
PATATES A DAUS
IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
TRUITA DE FORMATGE
IOGURT

24

STOP FOOD WASTE
AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI
D'HERBES AROMATICAS I VERDURES
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
FRUITA

25

SALTEJAT DE VERDURES
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
PURÉ DE PATATES CASOLÀ
IOGURT

26

CREMA DE COLIFLOR
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

MACARRONS AMB SAMFAINA
BROQUETA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

30

AMANIDA COMPLETA
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
PATATA AL FORN
FRUITA

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