

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

3

CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

5

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

BRÒCOLI AMB PORRO  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

10

FIDEUS A LA CASSOLA  
SEITONS ARREBOSSATS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS ESTOFATS  
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

15

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

16

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

SOPA DE PEIX  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CIGRONS ESTOFATS  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

ESPAGUETIS AMB PESTO  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

PATATES AMB PEBROTS  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
MACARRONS SALTATS  
FRUITA

24

FIDEUS A LA CASSOLA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

TRINXAT DE LA CERDANYA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

# 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