

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

5

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

8

BRÒCOLI AMB PORRO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE GLUTEN
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
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
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

SOPA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

CIGRONS ESTOFATS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

PATATES AMB PEBROTS
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE BRÒQUIL
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FRUITA

24

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
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
FRUITA

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

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

NOTES: