

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

AMANIDA DE VERDURES DE TEMPORADA

TRUITA DE PATATA I CEBA

MACEDONIA DE FRUITES

3

BLEDES SALTEJADES AMB PASTANAGA I DAUETS DE PATATA

SALMÓ MARINAT AMB SALSÀ DE SOJA

FRUITA

4

CREMA DE COLIFLOR

HAMBURGUESA DE CIGRONS CASOLANA

FRUITA

5

TOMÀQUETS CHERRY AMB CEBA I FORMATGE FRESC

DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSATS

IOGURT NATURAL

8

TOMÀQUET A DAUETS AMB ESPÀRRECS BLANCS

TRUITA FRANCESA

FRUITA

9

ARRÒS SALTEJAT AMB ALBERGÍNIA, BRÒQUIL I CARBASSÓ

TONYINA AL FORN

FRUITA

10

CREMA D'ESPINACS

BROTXETES DE GALL DINDI AL FORN

FRUITA

11

MONGETA VERDA AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB FINES HERBES

IOGURT DE SABORS

12

AMANIDA DE PASTA AMB DAUS DE TOFU

FRUITA

15

TOMÀQUETS CHERRY AMANITS AMB FORMATGE FRESC

CONILL AL FORN AMB DAUETS DE PATATA

FRUITA

16

CREMA DE COLIFLOR AMB DAUETS DE PERNIL SALAT

MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN

FLAM CASOLÀ

17

AMANIDA VERDA

HAMBURGUESA DE CIGRONS CASOLANA

FRUITA

18

CALDO DE VERDURES AMB ARRÒS

TRUITA DE XAMPINYONS

FRUITA

19

SAMFAINA DE VERDURES AMB PA TORRAT I OU DUR

FRUITA

22

AMANIDA VERDA

TRUITA DE PATATA I CEBA

FRUITA

23

CREMA DE PORROS

DAUS DE SALMÓ MARINAT

IOGURT NATURAL

24

TOMÀQUET AMANIT AMB CEBA I COGOMBRE

BROTXETA DE GALL DINDI AMB PATATES AL FORN

FRUITA

25

ARRÒS PILAF

BACALLÀ A LA PLANXA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

FRUITA

26

ESPARRECS BLANC

TOFU SALTEJAT AMB RODANXES DE CARBASSÓ I PATATA

MACEDONIA DE FRUITES

29

ESPINACS BULLITS AMB PATATA

CONILL AL FORN

IOGURT DE SABORS

30

CREMA DE COLIFLOR

PIZZA MARGARITA AMB FORMATGE

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.
- ✓ Vetlem 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



Raim
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

OLI D'OLIVA



PROTEÏNA



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

NOTES:

