

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ARRÒS TRES DELÍCIES

3

VICHYSOISE

SALMÓ MARINAT AMB SALS DE SOJA

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

FRUITA

FRUITA

6

PASTA INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA I
FORMATGE

7

CARXOFES AL FORN

8

ESPINACS BULLITS AMB PASTANAGA I
PATATA, AMANITS AMB OLI D'OLIVA

9

ARRÒS INTEGRAL AMB SAMFAINA
LEGUMBRETA DE SOJA

10

GASPATXO

CUIXA DE CONILL AL FORN AMB ENCIAM
AMANIT

VERAT AL FORN AMB FINES HERBES I
PATATES FREGIDES

REMENAT D'OU AMB CEBA I ESPÀRRECS

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA

FRUITA

IOGURT NATURAL AMB DAUS DE FRUITA

FRUITA

FRUITA

13

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA

14

ALBERGÍNIA, CEBA I PEBROT VERMELL
SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL

15

DAUS DE CARBASSA I PATATA AL VAPOR

16

CREMA DE PASTANAGA AL CURRY

17

AMANIDA VARIADA

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET
AMANIT

FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT

BROTXETES DE GALL DINDI A LA PLANXA

HAMBURGUESA DE CIGRONS CASOLANA

PIZZA CASOLANA DE TOMÀQUET,
TONYINA I FORMATGE

MACEDONIA DE FRUITES

FRUITA

IOGURT NATURAL

FRUITA

FRUITA

20

AMANIDA VARIADA DE TEMPORADA
AMB DAUS DE PA TORRAT

21

AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL AMB
COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES,
CEBA, POMA I DAUS DE POLLASTRE

22

CREMA DE CARXOFES

23

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

24

ESPARRECS VERDS A LA PLANXA

SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES

OUS DURS AMB ENCIAM AMANIT

TOFU AMB FINES HERBES

TRUITA DE PATATA

IOGURT NATURAL

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

VICHYSOISE

28

ARRÒS AMB CARXOFA I CEBA

29

AMANIDA DE VERDURES VARIADES

30

ALBERGÍNIES FARCIDES AMB SOJA I

31

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB PEBROT VERMELL
ESCALIVAT

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM
AMANIT

CUIXA DE CONILL AL FORN AMB COUS
COUS

GRATINADES AMB FORMATGE

BACALLÀ ARREBOSSAT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT NATURAL

FRUITA

JOANNA GISBERT
nºColegiada: CAT001068

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



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