

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIVO

4

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

5

SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

6

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

8

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT NATURAL

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)
ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
FILET D'ABADEJO AMB SALSAS
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

13

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN
COSTELLA DE PORC AL FORN
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

14

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

15

PATATES AMB PEBROTS
SORELL AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

18

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

19

BRÒCOLI AMB PORRO
POLLASTRE AMB SALSAS
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

20

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS AMB BRÒQUIL
FILET D'ABADEJO AMB SALSAS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

FESTIVO

29

FESTIVO

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

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

NOTES: