

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

0

1

FESTIVO

4

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

6

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

8

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)
ARRÒS A LA MEXICANA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

18

ESPIRALS GRATINATS AMB SALS DE
TOMÀQUET I VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

19

BRÒQUIL GRATINAT
TOFU AMB SALS DE VERDURES
ARRÒS BLANC
FRUITA

20

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB BOLETS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARABASSA I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
XAMPINYONS
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
IOGURT

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