

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

LLENTIES AMB VERDURES  
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

ARRÒS AL FORN D.O. VALÈNCIA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSA  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
CAP DE PORC AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
AMANIDA DE CIGRONS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A PESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA  
TRAMPO MALLORQUÍ  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES  
SEITONS ARREBOSSATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

COLIFLOR SALTEJADA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ARRÒS INTEGRAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

AMANIDA DE CIGRONS  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

GALETS AMB ALLADA  
REMENAT DE PERNIL CUIT  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  
ABADEJO AL FORN  
PASTANAGA AMB ANET  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES CASOLÀ  
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENCIAM  
FRUITA

**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](http://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