

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSABARBARCOA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

14

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB  
CREMA DE LLET I TRES DE BACÓ)  
VERAT AMB ALLS EN SALSADATOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET  
I MOZZARELLA  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTIU

21

SOPA DE BROU AMB PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA  
FIDEUÀ DE PEIX  
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

30

MACARRONS GRATINATS  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

LLENTIES AMB CARBASSA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
REMENAT DE TOMÀQUET I OU  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

13

CREMA DE BRÒQUIL  
LLUC AMB SALSÀ  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

14

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

15

ESPAQUETIS SALTEJATS  
VERAT AMB ALLS EN SALSÀ DE TOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTIU

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB CARBASSÓ  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ  
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA  
FIDEUÀ DE PEIX  
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

30

MACARRONS GRATINATS  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA 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.
- ✓ 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

Raïm  
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:** 4g