

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<div>1</div> <div>FESTIU</div>	<div>2</div> <div>PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA</div> <div>POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>3</div> <div>ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA</div> <div>FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROT DE SOJA</div> <div>IOGURT DE SOJA</div>	<div>4</div> <div>ARRÒS TRES DELÍCIES</div> <div>SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>CREMA DE CARBASSA</div> <div>PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>8</div> <div>MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO</div> <div>BACALLÀ AL FORN AMB Salsa DE TOMÀQUET</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>9</div> <div>MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA</div> <div>HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, Ceba I CARBASSÓ)</div> <div>FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE</div> <div>IOGURT DE SOJA</div>	<div>11</div> <div>MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA</div> <div>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET</div> <div>TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROT DE SOJA</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>15</div> <div>SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN - SENSE OU)</div> <div>BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>16</div> <div>PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA</div> <div>FILET DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET</div> <div>ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD</div> <div>IOGURT DE SOJA</div>	<div>18</div> <div>PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA</div> <div>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA</div> <div>BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>22</div> <div>SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)</div> <div>FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>23</div> <div>ESPECIAL: SANT JORDI</div> <div>TRINXAT DE COL AMB PATATA</div> <div>HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div> <div>GELATINA</div>	<div>24</div> <div>CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES</div> <div>TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE</div> <div>IOGURT DE SOJA</div>	<div>25</div> <div>ARRÒS BLANC AMB Ceba I FINES HERBES</div> <div>SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA</div> <div>PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE CARN PICADA</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>29</div> <div>ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT</div> <div>BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>30</div> <div>SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU)</div> <div>CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA</div> <div>FRUITA DE TEMPORADA</div>			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.
- ✓ 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

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
Trita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

OLI D'OLIVA



PROTEÏNA



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: