

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>3</div> <div>ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA</div>	<div>4</div> <div>ARRÒS TRES DELÍCIES</div>	<div>5</div> <div>CREMA DE CARBASSA</div>
	<div>POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET</div>	<div>MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT</div>	<div>TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES</div>	<div>PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA VEGETAL</div>
	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>IOGURT</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>8</div> <div>MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO</div>	<div>9</div> <div>MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)</div>	<div>11</div> <div>MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA</div>	<div>12</div> <div>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET</div>
<div>CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA</div>	<div>HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES</div>	<div>CIGRONS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA</div>	<div>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</div>	<div>TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA</div>
<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>IOGURT</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>15</div> <div>SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN - SENSE OU)</div>	<div>16</div> <div>PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA</div>	<div>17</div> <div>ESPINACS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA</div>	<div>18</div> <div>PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA</div>	<div>19</div> <div>CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA</div>
<div>TRUITA DE PATATA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA</div>	<div>FILET DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET</div>	<div>ARRÒS AMB LEGUMBRETA I TOMÀQUET</div>	<div>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</div>	<div>HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div>
<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>IOGURT</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>22</div> <div>SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)</div>	<div>23</div> <div>ESPECIAL: SANT JORDI</div>	<div>24</div> <div>CASSOLA DE LLENTIES dietes ESTOFADES</div>	<div>25</div> <div>ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES</div>	<div>26</div> <div>CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA</div>
<div>MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PASTANAGA</div>	<div>HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div>	<div>TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE</div>	<div>CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA</div>	<div>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM</div>
<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>NATILLES</div>	<div>IOGURT</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>29</div> <div>ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT</div>	<div>30</div> <div>SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU)</div>			
<div>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE</div>	<div>LLENTIES BULLIDES AMB PATATA</div>			
<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>			

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.
- ✓ 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