

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 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>TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA</div>	<div>SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div>	<div>MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA</div>
	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>IOGURT</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>
<div>8</div> <div>MACARRONS 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 SALSA DE TOMÀQUET</div>
<div>BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET</div>	<div>HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES</div>	<div>CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE</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</div>	<div>16</div> <div>LLACETS AMB SALSA DE CARBASSA</div>	<div>17</div> <div>ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET</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>ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD</div>	<div>TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</div>	<div>CROQUETES DE BACALLÀ 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</div>	<div>23</div> <div>ESPECIAL: SANT JORDI</div>	<div>24</div> <div>CASSOLA DE LLENTIES 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>LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM AMANIT</div>	<div>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES</div>	<div>TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE</div>	<div>SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO</div>	<div>MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA</div>
<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>ULLERES DE XOCOLATA</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 DE BROU AMB PASTA</div>			
<div>BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE</div>	<div>CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA</div>			
<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>	<div>FRUITA DE TEMPORADA</div>			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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: