

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

3

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) A LA NAPOLITANA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES

5

CREMA DE CARBASSA

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) BULLITS AMB PESTO

9

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

FILET D'AGULLA DE PORC A L'ALLET AMB FULLES D'ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

11

SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

12

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

15

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN - SENSE OU)

16

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) SALTEJADA AMB CARBASSA

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

PATATA BULLIDA AMB MONGETA VERDA I OLI D'OLIVA

19

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA (amb pasta sense gluten sense ou)

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA

25

ARRÒS BLANC AMB CEBA I FINES HERBES

26

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

29

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

30

SOPA D'AU AMB PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB BOLONYESA DE CARN PICADA

BACALLÀ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I COGOMBRE

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGrow
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.

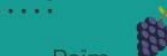
FRUITES

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