

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA  
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 AL FORN  
SAMFAINA  
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 TIRES DE BACÓ)  
VERAT AMB ALLS EN Salsa DE TOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA

17

FESTIU

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 BACÓ  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
ARRÒS INTEGRAL  
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



# 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:** 4 g