

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

5

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR AMANIT AMB OLI D'OLIVA

6

MACARRONS BULLITS AMB PESTO

7

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

8

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBÀ I CARBASSÓ)

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

12

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

13

SOPA D'AU AMB PASTA

14

LLACETS AMB SALSÀ DE CARBASSÀ

15

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

18

ARRÒS A LA CARBASSÀ

19

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

20

SOPA DE BROU AMB PASTA

21

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

22

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

25

SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES I LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

26

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

27

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA

28

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

29

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I SOJA

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

1

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

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

IOGURT

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
Truita

Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



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: