

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

PATATA, MONGETA VERDA I DAUS DE PASTANAGA AL VAPOR

6

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

7

SOPA D'AU AMB ARRÒS

1

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

2

CREMA DE CARBASSÓ (PATATA, CEBA I CARBASSÓ)

12

FESTIU

13

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA

15

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

16

CASSOLA DE LLENTIES ESTOFADES

19

CREMA DE VERDURES DEL TEMPS

20

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

21

ARRÒS PILAF

22

SOPA DE BROU AMB PASTA

23

FIDEUÀ DE VERDURES

26

ARRÒS A LA CARBASSA

27

CREMA DE CARBASSÓ

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

29

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

SALMÓ AL FORN AMB HERBES I L LIMONES AMB XAMPINYONS SALTEJATS
FRUITA DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

CARNESTOLTES

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES

POSTRE LÀCTIC

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I SOJA

IOGURT

ESTOFAT DE PORC

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:

NOTES:

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