

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	FESTIU	2	SOPA DE BROU AMB PASTA	3	FIDEUÀ DE VERDURES
					CROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		ESTOFAT DE PORC
					FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT
6	7	8		9	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	10	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
ARRÒS A LA CARBASSA	CREMA DE CARBASSÓ	CASSOLA DE LLENTIES			POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET		ESTOFAT DE PORC AGREDOLÇ AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA
SORELL AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB XAMPINYONS SALTEJATS	PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES			FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT COOPERATIVA D'OLOT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
13	14	15		16	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	17	FESTIU
ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET	PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR AMANIT AMB OLI D'OLIVA	AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES			HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES		
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE ROSTIT EN EL SEU SUC AMB AMANIDA D'ENCIAM I PEBROT VERMELL	BACALLÀ AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET			FRUITA DE TEMPORADA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
20	21	22		23	LLACETS AMB SALS DE CARBASSA	24	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
FESTIU	CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA	ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I MAIONESA			POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET		ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD
	FILET D'AU ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO			FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA		
27	28	29		30	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	31	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)
AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	CREMA DE COLIFLOR I PATATA	SOPA DE BROU AMB PASTA			FILET DE PORC AMB SALS BARBACOA, ENCIAM I OLIVES NEGRES		TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE
SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES I LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	MACARRONS A LA BOLONYESA DE LEGUMBRETA	BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA			FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			COCTEL DE FRUITA EN ALMIBAR		

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		Kiwi	
Plàtan		Mandarina	
Poma		Alvocat	
Taronja		Meló	
		Raïm	
		Maduixa	
		Magrana	

VERDURES

Carabassa		All fresc		Escarola
Remolatxa		Col		Api
Espinacs		Llombarda		Pastanaga
Ceba blanca		Cols de		Cabdell
Ceba vermella		Brussel·les		Enciams
Porro		Coliflor		Bledes
		Bròquil		Patates

PEIXOS

Bonítol		Melva		Salmó
Verat		Anfós		Sèpia
Orada		Llobarro		Truita
Castanyola		Peix espasa		

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