

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: VEGETARIÀ

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
OUS REMENATS
PATATES AL CALIU
IOGURT

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
IOGURT

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

ARRÒS THAI
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
PATATA PANADERA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURETES, BROTS DE MONGETES I
SOIA
AMANIDA VERDA
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

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:** 4g

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
IOGURT

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM ARREBOSSAT
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARONI BECHAMEL
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
IOGURT

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATA PANADERA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GELAT
REFRESC

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
MANDONGUILLES AMB SÍPIA A LA
JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
REMANAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I
CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

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.
- ✓ Vetllem 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



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:** 4g

NOTES:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES AL CALIU
IOGURT

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
IOGURT

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATA PANADERA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

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.
- ✓ Vetllem 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



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:** 4g

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM ARREBOSSAT
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARRONS AMB CARN
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I
MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL LUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATA PANADERA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS
SOPA DE FIDEUS

CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

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.
- ✓ Vetllem 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



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:** 4g

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
IOGURT

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
IOGURT

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I
MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE
VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
IOGURT

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I
MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
TRINXAT DE COL AMB PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATA PANADERA
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

SANT LLUÍS

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
GELAT

29

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

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.
- ✓ Vetllem 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



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:** 4g