

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

1

2

3

4

5

FESTIU

2
FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

3
FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

7

8

9

10

PATATES AMB SALSÀ VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSÀ NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

13

14

15

16

17

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

17
FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

21

22

23

24

FESTIU

CREMA DE VERDURES
"FRIJOLS RANCHEROS"
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

PATATES SALTADES AMB VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

COLIFLOR AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

28

29

30

31

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

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

NOTES:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

1

2

3

4

5

FESTIU

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

17

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTIU

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

COLIFLOR AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GALETS AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,
SALSITXA)
FRUITA

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:** 4 g

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE PORC

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

FESTIU

4

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

5

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB PESTO
BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

15

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

16

FESTIU

17

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES
OUS REMENATS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

21

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

GALETS AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
FRUITA

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.

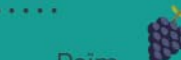
FRUITES

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

NOTES:

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: VEGÀ

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

LLENTIES AMB VERDURES
ROTLLS DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOÀ
(ECOLÒGIC)
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
VERDURES
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOÀ
WOK DE BRÒQUIL I SOIA
FRUITA

17

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTIU

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
TEMPURA DE VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

COLIFLOR AMB PATATES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GALETS AMB ALLADA
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ARRÒS BLANC
FRUITA

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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOÀ (ECOLÒGIC)
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

14

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB PESTO
BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOÀ
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

17

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTIU

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS"
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GALETS A LA CARBONARA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA, SALSITXA)
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