

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PATATES GUISADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	2 ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ) FILET DE VERAT AL FORN ENCIAM FRUITA
5 LLENTIES AMB JARDINERA TRUITA DE TONYINA AMANIDA AMB BROTS DE SOIA FRUITA	6 MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA	7 MONGETES TENDRES AMB PATATES FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	8 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	9 SOPA MINISTRONE PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA
12 FESTIU	13 ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	14 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARBASSA BUNYOLS DE BACALLÀ TOMÀQUET I OLIVES FRUITA	15 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I VERDURES FRUITA	16 TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE CALDERETA DE DAUS DE RAP AMB CALAMARS ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
19 ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES FILET DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA	20 CIGRONS AMB PATATA ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA FRUITA	21 GALETS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL AMANIDA MIXTA FRUITA	22 BRÒQUIL AMB BEIXAMEL TRUITA DE PATATES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	23 SOPA D'AU CASOLANA POLLASTRE AMB LLIMONA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
26 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS FRUITA	27 LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	28 SOPA DE BROU AMB PASTA CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA VERDURES SALTADES FRUITA	29 PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	

aprende
acomer
sano.org



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
				2
			CREMA DE VERDURES TRUITA DE XAMPINYONS AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA PA BLANC	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET CINTA DE LLOM A LA PLANXA PASTANAGA RATLLADA IOGURT PA BLANC
5	6	7	8	9
ESPINACS A LA CREMA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES MONIATO EN PURÉ IOGURT PA BLANC	CREMA DE CARBASSA FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMANIDA VERDA IOGURT PA BLANC	SOPA DE FIDEUS TRUITA DE PERNIL CUIT TOMÀQUET AMANIT IOGURT PA BLANC	CREMA DE PORROS NATURAL FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA CARBASSÓ FRUITA PA BLANC	PÈSOLS AMB CEBA SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA PATATA AL FORN IOGURT PA BLANC
12	13	14	15	16
	CREMA DE CARBASSÓ CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT PA BLANC	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE FILET DE POLLASTRE AMB SALSA PATATES A DAUS IOGURT PA BLANC	SOPA D'ARRÒS REMENAT DE CARBASSÓ AMANIDA VERDA IOGURT PA BLANC	CREMA DE PASTANAGA CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET CARBASSÓ FRUITA PA BLANC
19	20	21	22	23
MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL BACALLÀ A L'ANDALUSA TOMÀQUET AMANIT IOGURT PA BLANC	CREMA DE PORRO I PATATA TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMANIDA VERDA IOGURT PA BLANC	SOPA D'ESTELS PIT DE GALL DINDI AMB SALSA CARBASSÓ IOGURT PA BLANC	CREMA DE CARBASSA I MONIATO CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT PA BLANC	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR GALL SANT PERE EN SALSA VERDA PURÉ DE POMA I PATATA FRUITA PA BLANC
26	27	28	29	
MACARRONS AMB CARBASSÓ SALMÓ AMB CEBA AMANIDA VERDA IOGURT PA BLANC	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA PURÉ DE PATATES CASOLÀ IOGURT PA BLANC	CREMA DE PASTANAGA LLOM DE SAJONIA POMA FRUITA PA BLANC	ESPINACS A LA CREMA PIT DE GALL DINDI AMB SALSA PATATES A DAUS FRUITA PA BLANC	



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

Temporada TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes
de temporada.

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



FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raim
Maduixa
Magrana



NOTES:

