

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 PATATA AMB SALS AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	4 SOPA MERAVELLA CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA FRUITA	5 ARRÒS PILAF MEDITERRANI FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
8 SOPA JULIANA (AMB VERDURES) BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES PATATES FREGIDES FRUITA	9 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	10 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	11 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET SALMÓ AMB TARONJA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	12 MAR ROIG: EGIPTE SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES) MACARONI BECHAMEL FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	16 PÈSOLS AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I CEBA FRUITA	17 ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRÉS DE BACÓ) FILET D'ABADEJO ENFARINAT AMANIDA VERDA FRUITA	18 CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CAMEL LITZADA PATATES A DAUS FRUITA	19 SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS CIGRONS GUIATS AMB OU DUR IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
22 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA PORTUGUESA ENCIAM I CEBA FRUITA	23 DIADA DE SANT JORDI TRINXAT DE COL AMB PATATA FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMANIDA IL LUSTRADA FRUITA	24 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AMB ALLADA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	25 CREMA DE CARBASSA FIDEUÀ DE CARN FRUITA	26 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA TRUITA DE TONYINA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
29 FESTIU	30 FESTIU			

aprende
acomer
sano.org



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

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



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