

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA	3 MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
6 LLENTIES AMB VERDURES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I CEBA FRUITA	8 MONGETES TENDRES AMB PATATES ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	9 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA (ECOLÒGIC) FRUITA	10 RECEPTA FISH REVOLUTION MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA DE VERDURA FRUITA
13 PÈSOLS A LA CATALANA FIDEUÀ DE PEIX IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	14 SOPA D'AU CASOLANA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA	15 ESPAGUETIS AMB PESTO ABADEJO ADOBAT TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	16 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA TRUITA DE PATATES ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA	17 JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA) ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS POLLASTRE AGREDOLÇ AMANIDA XINA FRUITA
20 FESTIU	21 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA "FRIJOLES RANCHEROS" FRUITA	22 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET TRUITA DE XAMPINYONS ENCIAM I CEBA FRUITA	23 LLENTIES ESTOFADES POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	24 COLIFLOR AMB BEIXAMEL FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN ARRÒS INTEGRAL IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
27 GALETS A LA CARBONARA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	28 AMANIDA D'ARRÒS BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET FRUITA	29 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA) CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	30 SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS ESTOFAT DE CALAMARS AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	31 CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA ARRÒS MAR I MUNTANYA FRUITA

aprende
acomer
sano.org



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	1	3
			AMANIDA COMPLETA POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET IOGURT	CREMA DE VERDURES OUS A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA
6	7	8	9	10
WOK DE BRÒQUIL I SOIA SALMÓ AMB SALSA IOGURT	AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA LLONZA DE GALL D'INDI MARINADA A LA PLANXA IOGURT	CUSCÚS AMB VERDURES LLOMS DE LLUÇ AMB SALSA VERDA FRUITA	PATATES GUISADES AMB VERDURES REMENAT DE XAMPINYONS IOGURT	CARBASSÓ AL FORN PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA IOGURT
13	14	15	16	17
AMANIDA D'ARRÒS FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA FRUITA	AMANIDA DE PATATES OUS FARCITS IOGURT	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET BROQUETA DE POLLASTRE ADOBADA AMB VERDURES FRUITA	ALBERGÍNIA A LA PLANXA LLONZA DE PORC AL FORN AMB SALSA DE BOLETS IOGURT	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET LLUC AMB SALSA IOGURT
20	21	22	23	24
	AMANIDA DE PASTA FILET DE POLLASTRE AMB SALSA IOGURT	BRÒQUIL GRATINAT TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES IOGURT	AMANIDA D'ENCIAM I CEBA CONILL ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA IOGURT	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES (MONGETES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES) DAURADA AL FORN FRUITA
27	28	29	30	31
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) POLLASTRE A LA MOSTASSA FRUITA	CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA SALMÓ AMB SALSA IOGURT	AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO TRUITA DE PATATES IOGURT	ESPINACS AMB PATATES FILET DE PORC EN SALSA FRUITA	AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES OUS A LA PLANXA IOGURT



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.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja

Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raim
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

NOTES:

