

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	4 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE MAGRA A LA PLANXA TOMÀQUET AMANIT I OGURT NATURAL SENSE SUCRE	5 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) TRUITA DE PATATES ENCIAM I CEBA FRUITA	6 ESPIRALS (INTEGRALS) AMB CREMA DE CARABASSÓ MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	7 MONGETES TENDRES AMB BACÓ POLLASTRE AL FORN PATATA AL FORN FRUITA
10 PAELLA AMB VERDURES ESTOFAT DE CALAMARS FRUITA	11 TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AMB ALLADA AMANIDA VERDA FRUITA	12 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS PIZZA AMB TONYINA, CEBA, MOZZARELLA I OLIVES FRUITA	13 AMANIDA D' ESTIU FILET D'ABADEJO ENFARINAT ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA I OGURT NATURAL SENSE SUCRE	14 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA FRUITA
17 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA PATATES FREGIDES FRUITA	18 MACARRONS A LA ITALIANA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET I OGURT NATURAL SENSE SUCRE	19 CREMA DE VERDURES PAELLA DE PEIX ENCIAM I BROS DE MONGETES FRUITA	20 AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA	21 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS AMANIDA MIXTA AMB OU DUR I TONYINA HAMBURGUESA COMPLETA GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
3	4	5	5	7
AMANIDA DE PATATES DAURADA AL FORN MINESTRA DE VERDURES IOGURT	WOK DE VERDURETES, BROS DE MONGETES I SOIA COSTELLES DE GALL D'INDI AL FORN AMB PURE DE PATATES I PÈSOLS FRUITA	COLIFLOR SALTEJADA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMANIDA VERDA IOGURT	SALTEJAT DE VERDURES FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT PATATES A DAUS IOGURT	AMANIDA DE PASTA TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET AMANIDA VERDA IOGURT
10	11	12	13	14
CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET PATATES A DAUS IOGURT	BRÒCOLI AMB PORRO TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA D'ESTELS LLOM A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT PATATA AL FORN FRUITA	PÈSOLS AMB PATATES FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA AMANIDA VERDA IOGURT
17	18	19	20	21
AMANIDA D'ARRÒS SALMÓ AMB SALSA AMANIDA VERDA IOGURT	MINESTRA DE VERDURES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES MONIATO EN PURÉ FRUITA	QUINOA SALTEJADA AMB CEBA POLLASTRE ROSTIT AMANIDA VERDA IOGURT	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET OUS A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT	AMANIDA DE PASTA FILET DE POLLASTRE AMB SALSA AMANIDA VERDA 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.

Temporada



PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.

VERDURES Y HORTALISSES



FRUITES



Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó



Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta verda



Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

www.scolarest.es

NOTES:

