

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL
DE LEGUMBRETA
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETS DE BACALLÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

SOPA DE FIDEUS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB
MONGETES)
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS
BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS
DE CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA
AMB CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE
VERDURES
FRUITA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL,
MONGETA TENDRA, PASTANAGA,
PEBROT, CEBÀ)
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÓS DE CARNESTOLTES
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES
I BLAT DE MORO
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



¿Què mengem per sopar aviu?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
MACARRONS AMB TONYINA MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC FRUITA	ARRÒS TRES DELÍCIES HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA	MINESTRA DE VERDURES AMB PERNIL REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET FRUITA	CREMA DE COLIFLOR CONILL AMB ALLADA FRUITA	SOPA DE LLETRES DAURADA AL FORN FRUITA
10	11	12	13	14
GALETS ALS QUATRE FORMATGES LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA	MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL FILET D'ABADEJO AMB SALSA FRUITA	CREMA DE XAMPINYONS POLLASTRE A LA PEPITORIA FRUITA	ALBERGÍNIA A LA PLANXA OUS REMENATS AMB GALL DINDI FRUITA	ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT SALMÓ AL FORN FRUITA
17	18	19	20	21
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB Ceba CARAMEL LITZADA FRUITA	PANATXÉ DE VERDURES OUS REMENATS FRUITA	SOPA DE PICADA CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES LLUC AMB SALSA FRUITA	BRÒQUIL AMB BEIXAMEL POLLASTRE ROSTIT FRUITA
24	25	26	27	28
PATATES SALTEJADES AMB VERDURA ROTI DE GALL DINDI ROSTIT AMB PASTANAGA FRUITA	PASTÍS DE VERDURES CROQUETS DE PERNIL FRUITA	CREMA DE CARBASSA CONILL CONFITAT FRUITA	SOPA D'ESTELS TRUITA A LA NAVARRA FRUITA	ESPIRALS AMB SOFREGIT TRUITA FRANCESA AMB ORENGA FRUITA

Scolarest



MENJAR,

APRENDRE,

VIURE

Menjar és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

Aprendre els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

Viure moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



VERDURES I HORTALISSES



FRUITES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi
Taronja
Pera

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Plàtan
Raïm



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

in



@



NOTES: