

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

LLENTIES AMB CARBASSA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA
DE CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLS RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA D'AU CASOLANA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
VEDELLA A LA JARDINERA
FRUITA

27

ESPIRALS AMB CREMA DE XAMPINYONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

è mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
		CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	AMANIDA D'ARRÒS AMB TOMÀQUET, OU DUR I TONYINA LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN" IOGURT NATURAL	PATATES AMB PEBROTS BISTEC A LA PLANXA FRUITA
10	11	12	13	14
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) BURRITOS DE POLLASTRE HABANERO FRUITA	CREMA DE XAMPINYONS BACALLÀ A LA ROMANA IOGURT NATURAL	AMANIDA DE PASTA (BLAT DE MORO, TOMÀQUET, OU DUR I POMA) RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT FRUITA	SOPA DE LLETRES CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC IOGURT NATURAL	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA COSTELLA DE PORC FRUITA
17	18	19	20	21
CREMA D'ESPARECS REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ FRUITA	SOPA DE PASTA RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES IOGURT NATURAL	PATATES GUISADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC FRUITA	MACARRONS AMB VERDURES FILET DE LLIMANDA A LA GALLEGA IOGURT NATURAL	ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT PIT DE GALL DINDI GUISAT FRUITA
24	25	26	27	28
CREMA DE PASTANAGA, PATATA, PORRO I CEBA LLONZA DE PORC AL FORN AMB SALS DE BOLETS FRUITA	SOPA MINISTRONE SALMÓ A LA PAPILLOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL IOGURT NATURAL	PAELLA AMB VERDURES POLLASTRE GUISAT AMB TOMÀQUET FRUITA	PURÉ DE PATATES OUS AMB TOMÀQUET IOGURT NATURAL	PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA
31				
PATATES "A LO POBRE" TRUITA D'ESPINACS 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



@

