

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 PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

WOK DE VERDURETES, BROTS DE
MONGETES I SOIA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE A LA TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MAR ROIG: EGIPT
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARONI BECHAMEL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

PÈSOLS AMB PATATES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
MACARRONS AMB TOMÀQUET
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
FRUITA
GELAT

24

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I
PATATA AMB CROSTONS
"ROPA VIEJA"
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

MINISTRA DE VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



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:** 4g