

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

3

CREMA DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

LLENTIES ESTOFADES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
ROMESCADA DE CIGRONS
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
FRUITA

14

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA XINA
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

20

FESTIU

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

27

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

GALETS A LA CARBONARA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

31

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
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