

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.ig



FISH
REVOLUTION



GUARDI
DEL SALUT



FESTIU

1

2

SOPA AMB BROU DE CARN

ARRÒS "ABANDA"

PILOTES DE CARN A LA JARDINERA

CROQUETES DE PERNIL AMB ENSALADA
(lletuga, olives i blat de moro)

FRUITA

FRUITA

6

7

8

9

10

SOPA AMB BROU DE CARN

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

ARRÒS AMB VERDURETES

ESPIRALS DE COLOR AMB VERDURETES
SALTETJADES

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGÓ

MEDALLÓ DE SALMÓ AMB PATATA
"PANADERA" I SALSÀ AURORA

POLLASTRE AMB SALSÀ DE XAMPINYONS,
MONGETES TENDRES I PASTANAGÓ

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga,
tomàtiga i blat de moro)

SALSITXES DE PORC ENCEBOLLADES AMB "PISTO"

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA

FRUITA

FLAM

FRUITA

FRUITA

13

14

15

16

17

MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA

SOPA AMB BROU DE CARN

ARRÒS BRUT

CREMA DE PORROS

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENSALADA
(lletuga i tomàtiga)

"ABADEJO" AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I
PATATES AL FORN AMB PICADA

"ROTI" AMB SALSÀ I ENSALADA (lletuga,
col lombarda i pastanagó)

HAMBURGUESA MIXTA AMB PURÉ DE PATATA
I ALFÀBREGA

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga,
tonyina i olives verdes)

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

SOPA AMB BROU DE CARN I PICADA D'OU

CUINAT DE FESOLS AMB VERDURES

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CARBASSÓ

ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,
tomàtiga, olives verdes i ou)

PILOTES DE LLUÇ AL FORN AMB PATATES

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga,
mezclum i olives)

FRIT MALLORQUÍ

POLLASTRE ROSTIT AMB ARRÒS INTEGRAL

ARRÒS AL FORN

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

ENSALADA DE LLENTIES

PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I TONYINA

CREMA DE VERDURES

BROU DE CARN AMB ARRÒS

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA
(lletuga i tomàtiga)

"ABADEJO" AMB SALSÀ DE LLIMONA I
VERDURETES

"ALITAS" DE POLLASTRE AMB SALSÀ
BARBACOA I PATATES FRITES

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga,
pastanagó i blat de moro)

FIDEUA DE PEIX

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetlem 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



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:** 4 g

NOTES: