

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948*Beatriz*aprende
acomer
sano **4** rgFISH
REVOLUTION

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

CREMA DE CARBASSÓ

ARRÒS DE PEIX

CIGRONS TREMPATS

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

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

EMPANADILLES DE TONYINA AMB
ENSALADA (lletuga i tomàtiga)LLOM SAJONIA AMB SALSA DE PORROS I
MINESTRA DE VERDURES

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

PASTA DE GALETS AMB SALSA DE
TOMÀTIGA I TONYINA

CREMA DE VERDURES

CUINAT DE MONGESTES AMB
BORRATJA

ARRÒS BROVÓS DE CARN

PATATES A LA RIOJANA

LLUÇ AMB SALSA VERDA, MONGETES
TENDRES I PASTANAGÓCANELONS DE CARN AMB SALSA
BEIXAMELPOLLASTRE ROSTIT A LES FINES
HERBES I ENSALADA (lletuga,
pastanagó i olives)ABADEJO A LA BILBAINA AMB PURÉ DE
PATATATRUITA FRANCESA AMB ENSALADA
(lletuga, col lombarda i blat de moro)

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GUARDIANS
DE LA SALUT

CREMA DE PORROS

MACARRONS BOLONYESA

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

ARRÒS A LA CUBANA

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

ABADEJO AL FORN AMB PICADA D'ALL I
JULIVERT I TOMÀTIGA NATURALTRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i remolatxa)ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA
BARBARCOA I PATATES AL FORN AMB
PEBRE VERMELLLLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA
(lletuga, mezclum i olives verdes)

FRUITA

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA



SOPA DE BROU DE POLLASTRE

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

PASTA ESPIRAL AMB SALSA DE
TOMÀTIGA I ORENGA

JORNADA ESPECIAL

CREMA DE BRÒCOLI

ARRÒS BRUT

BULLIT DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga, blat de moro i cogombre)LLUÇ AMB CEBA, PASTANAGÓ I
XAMPINYONS

"FAJITAS"

CROQUETES DE BACALLÀ AMB
ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

LACTI

FRUITA

GROW
FOOD
BANKS

CREMA DE MONGETES TENDRES

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

PAELLA DE CARN

MACARRONS A LA NAPOLITANA

ABADEJO AMB SALSA CURRY I ARRÒS

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB
TUMBET

GREIXONERA D'OUS

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga,
ceba i pastanagó)

FRUITA

LACTI

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



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:** 4 g

NOTES: