

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE CALAMAR  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT

26

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA

27

PICNIC

28

AMANIDA D'ARRÒS  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

1

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
IOGURT

2

AMANIDA DE PASTA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

LLENTIES AMB ARRÒS  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

PICNIC

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

AMANIDA COMPLETA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
IOGURT

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
FRUITA

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

PICNIC

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
SALSITXES AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
GELAT

15

CREMA DE VERDURES  
PIZZA  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
SALMÓ AMB TARONJA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
GELAT

17

AMANIDA DE PASTA  
CROQUETES DE PERNIL  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

18

PICNIC

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

22

AMANIDA D'ARRÒS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT

24

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

PICNIC

26

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
TIRES DE CALAMAR  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

PICNIC

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PERNIL YORK  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE 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](http://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

NOTES: