

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

FESTIVO

652 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 26 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS

TOMÀQUET NATURAL
TOMATE NATURAL
FRUITA
FRUTA

634 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

FIDEUS DE ROTER
FIDEOS DE ROTER
FREGIT MALLORQUÍ
FRITO MALLORQUIN

ENCIAM
LECHUGA
FRUITA
FRUTA

784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LLENTIES AMB VERDURES
LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLASTRE
NUGGETS DE POLLO
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I
BLAT DE MORO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

752 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

PAELLA AMB VERDURES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS
CARBASSÓ AL FORN
CALABACÍN AL HORNO

FRUITA
FRUTA

523 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 28 G.: 4

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

FRUITA
FRUTA

586 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 11

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
ESTOFAT DE PORC
ESTOFADO DE CERDO
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO

IOGURT
YOGUR

591 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 24 G.: 6

RECEPTE FISH REVOLUTION

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA MARINA

FRUITA
FRUTA

654 Kcal. P.: 28 HC.: 24 L.: 47 G.: 12

CREMA DE CARBASSA
CREMA DE CALABAZA
POLLASTRE AMB LLIMONA
POLLO AL LIMÓN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

IOGURT
YOGUR

595 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

SOPA D'AU CASOLANA
SOPA CASERA DE AVE
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA

PATATA AL FORN
PATATA ASADA

FRUITA
FRUTA

685 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO

ABADEJO ADOBAT
ABADEJO EN ADOBO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

642 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 28 G.: 7

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB QUINOA
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS

FRUITA
FRUTA

721 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OUI
FARINA)
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON
HUEVO Y HARINA)

AMANIDA XINA
ENSALADA CHINA

FRUITA
FRUTA

605 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I
OLIVA VERDA)
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA
VERDE)

FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO

MONGETES TENDRES
JUDÍAS VERDES

FRUITA
FRUTA

635 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 30 G.: 6

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES DE PAN

FRIJOLLES IBÈRICS (MONGETA PINTA AMB CARN
PICADA I PERNIL)
FRIJOLLES IBÈRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)

AMANIDA DE L'HORTA (Enciam, tomàquet, cogombre
i espàrrec)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino
y espárrago)

FRUITA
FRUTA

762 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARAMEL LITZADA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
CAMELIZADA

ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA

FRUITA
FRUTA

577 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 28 G.: 4

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADAS

ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO

ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

674 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR
CREMA DE COLIFLOR

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
POLLO ASADO AL ORÉGANO

MINISTRA DE VERDURES
MENESTRA DE VERDURAS

IOGURT
YOGUR

858 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 13

MACARRONS NAPOLITANA
MACARRONES A LA NAPOLITANA

LLONGANISSES AL FORN
LONGANIZAS AL HORNO

ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA

FRUITA
FRUTA

715 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

CROQUETES DE BACALLÀ
CROQUETAS DE BACALAO

ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE

FRUITA
FRUTA

754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS,
MONGETA TENDRA, TONYINA, OUI, OLIVES I
MAIONESA)
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)

FISHPIZZA A LA BARBACOA
FISHPIZZA A LA BARBACOA

FRUITA
FRUTA

560 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

SOPA DE LLETRES
SOPA DE LETRAS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

FRUITA
FRUTA

660 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO

GALL SANT PERE AL FORN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

PATATES AL VAPOR
PATATAS VAPOR

FRUITA
FRUTA

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