

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.o

13



FECIB
Col·legi
Beata Francinaina Cirer
Inca

12

ARRÒS "A BANDA"

ENSALADA D'ESTIU (PATATA,
PEBRE VERMELL, TONYINA I OMBRE
BULLIT)



POLLASTRE AMB PATATA AL FORN

ABADEJO AL FORN AMB SÀLSA DE
TOMÀTIGA I MONGETES TENDRES

FISH
EVOLUTION

IOGURT

FRUITA

16

ENSALADA MIXTA (amb ou i
tonyina)

ARRÒS BRUT

17

CREMA DE PASTANAGÓ

18

CIGRONS AMB TRAMPÓ

19

ESPAGUETI AMB SÀLSA DE
TOMÀTIGA I ORENGA



20

GUARDANS
EL SALUT

POLLASTRE AMB PATATES AL
FORN

TRUITA AMB PATATES I
ENSALADA (LLETUGA, BLAT DE
MORO I OLIVES)

HAMBURGUESA MIXTA AMB
PATATES

GUISAT DE VEDELLA

LLUÇ ARREBOSSAT AMB PÈSOLS

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

23

CREMA DE PORROS

CUINAT DE LLENTIES AMB
VERDURES

24

MACARRONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE GRATINAT

25

CREMA DE CARBASSÓ

26

ARRÓS 3 DELICIES



27

STOP
FOOD
WASTE
Program

ESTOFAT DE PORC AMB SÀLSA
DE MOSTASSA I ARRÒS

TRUITA FRANCESA AMB
ENSALADA (LLETUGA I TOMÀTIGA)

PILOTES DE LLUÇ AMB ENSALADA
(LLETUGA, COGOMBRE I
PASTANAGÓ)

POLLASTRE A LES FINES HERBES
AMB PASTANAGÓ I MONGETES
TENDRES

ABADEJO AMB PICADA D'ALLI,
JULIVERT I ENSALADA (LLETUGA,
BLAT DE MORO I OLIVES)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

30

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

LLUÇ AL FORN AMB SÀLSA
LLIMONA I TOMÀTIGA NATURAL

FRUITA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista

Beatriz

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.
- ✓ 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: