

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

BetzaBeth Briceño
N° Colegiada: CV01693
BetzaBeth BBP

MARÇ

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

4

5

6

7

8

SOPA AMB BROU DE CARN

CREMA DE CARBASSÓ

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

MACARRONS AMB SALSABOLONYESA

ARRÒS MELOS AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I
PEBRE VERMELL

PILOTES DE CARN A LA JARDINERA

"LACON A LA GALLEGA" AMB
CARBASSÓ I ALBERGINIA

VARETES DE LLUÇ AMB ENSALADA
(lletuga, cogombre i ceba)

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

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

11

12

13

14

15

CREMA D'ESPINAQUES

PASTA CARACOLA A LA CARBONARA

SOPA AMB BROU DE CARN

CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES

BROU DE PEIX AMB ARRÒS

PILOTES DE LLUÇ AMB ARRÒS DELICIES

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA
(lletuga, pastanagó i olives negres)

LLOM "SAJONIA" AMB PURÉ DE
PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de
moro)

"ABADEJO" AL FORN AMB SALSAD
TOMÀTIGA I PATATA PANADERA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

18

19

20

21

22

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGÓ

MACARRONS AMB SALSAD
TOMÀTIGA

ENSALADA MIXTA AMB TONYINA

SOPA DE BULLIT

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

ESTOFAT DE TERNERA AMB ARRÒS

SALMÓ AMB SALSAD I ENSALADA (lletuga,
blat de moro i olives verdes)

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

BULLIT DE POLLASTRE

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA
(lletuga i tomàtiga)

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

25

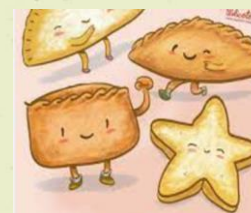
26

27

CREMA D'ESPINAQUES I LLEGUMS

ENSALADA (lletuga, tomàtiga, pastanagó
i olives)

SOPA AMB BROU DE CARN



LLUÇ AMB SALSAD VERDA AMB PATATA
PANADERA

POLLASTRE AL "CHILINDRON" AMB
PÈSOLS I PASTANAGÓ

HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA

FRUITA

CREPELLS

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: