

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

HARICOTS VERTS, POMMES DE TERRE
ET CHOU-FLEUR
POULET RÔTI AU THYM
SEMOULE DE BLÉ
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

4

LENTILLES BIO ET RIZ COMPLET
CROQUETTES À LA VIANDE
SALADE VERTE ET CHOU-ROUGE
COMPOTE DE FRUITS

5

PIT Y PANA (POMMES DE TERRE SAUTÉES
AU CHORIZO)
SAUMON AU FOUR
BROCOLI
FRUIT

6

VICHYSOISE
MIJOTÉ DE VEAU AUX POMMES DE TERRE
FRUIT BIO

7

SPAGHETTIS BIO AUX LÉGUMES
OMELETTE AU THON
SALADE VERTE
FRUIT

8

RIZ CANTONNAIS BIO
(PETITS-POIS, MAÏS ET JAMBON CUIT)
AILES DE POULET RÔTIÉS
RATATOUILLE
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

11

SOUPE DE VERMICELLES BIO
BUTIFARRA (SAUCISSE DE PORC) AU FOUR
FRITES
FRUIT

12

MENU CHICHÉN ITZA (MEXIQUE)
RIZ À LA MEXICAINE
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO
(Poivrons, tomates et oignons)
FRUIT

13

MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX CAROTTES
OMELETTE DE POMMES DE TERRE
SALADE VERTE ET OIGNONS
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

14

HARICOTS VERTS ET JAMBON
FILET DE POULET PANÉ
RIZ SAUTÉ
FRUIT BIO

15

MACARRONIS À LA NAPOLITAINE
POISSON DU JOUR AU FOUR
(SELON ARRIVAGE)
SALADE VERTE ET GERMES DE HARICOT
GELÉE

18

VELOUTÉ DE COURGE
MAIGRE DE PORC BOURGUIGNON
AUX CHAMPIGNONS
FRITES
FRUIT

19

TAGLIATELLES À LA CARBONARA
(AVEC CRÈME DE LAIT ET LARD)
OMELETTE DE COURGETTES
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT BIO

20

RECETTE FISH REVOLUTION
RIZ À LA CUBAINE
FILET DE COLIN RÔTI AVEC
GNOCHHI DE CHOU ROUGE
CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT

21

LENTILLES BIO AUX LÉGUMES (HARICOTS
VERTS, POIVRONS ROUGES ET OIGNONS)
PIZZA MARGARITA
FRUIT BIO

22

MIJOTÉ DE POMMES DE TERRE AUX LÉGUMES
POULET RÔTI
SEMOULE DE BLÉ
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

25

FÉRIÉ

26

FÉRIÉ

27

FÉRIÉ

28

FÉRIÉ

29

FÉRIÉ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
COUS COUS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES DE RUSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
COMPOTA DE FRUITES

5

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
SALMÓ AL FORN
BRÒQUIL
FRUITA

6

VICHYSOISE
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

7

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

ARRÒS TRES DELÍCIOS (ECOLÒGIC) (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
ALETES FREGIDES
RATATOUILLE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



11

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXICO)
ARRÒS A LA MEXICANA
CHILI AMB CARN
"PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i ceba)
FRUITA

13

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA (ECOLÒGIC)

15

MACARRONS NAPOLITANA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELATINA



18

CREMA DE CARBASSA
BOURGUIGNON DE MAGRE DE PORC AMB XAMPINYONS
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA (ECOLÒGIC)

20

RECETA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ AL FORN I GNOCHHI AMB PESTO DE COL LLOMBARDA
NATILLES DE XOCOLATA

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES (MONGETA TENDRA, PEBROT VERMELL I CEBA)
PIZZA MARGARITA
FRUITA (ECOLÒGIC)

22

PATATES GUISADES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
COUS COUS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



25

FESTIU

26

FESTIU

27

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
POLLO ASADO CON TOMILLO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

6

7

8

9

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
COMPOTA DE FRUTAS

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
SALMÓN AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

VICHYSSEOISE
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA VERDE
FRUTA

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
ALITAS DE POLLO FRITAS
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

11

12

13

14

15

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

GARBANZOS (ECOLÓGICO) GUISADOS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE POLLO REBOZADO
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

MACARRONES A LA NAPOLITANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GELATINA

16

17

18

19

20

CREMA DE CALABAZA
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
PATATAS FRITAS
FRUTA

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CUBANA
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA
NATILLAS DE CHOCOLATE

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
PIZZA MARGARITA
FRUTA (ECOLÓGICO)

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
YOGUR COOPERATIVA OLOT

21

22

23

24

25

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales
- ✓ Cuidamos del planeta

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día