

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FÉRIÉ

2

FÉRIÉ

3

FÉRIÉ

4

FÉRIÉ

5

FÉRIÉ

8

PIT Y PANA
(POMMES DE TERRE SAUTÉES AU CHORIZO)
FILET DE COLIN AU FOUR
SALADE VERTE ET GERMES DE HARICOT
FROMAGE ET PÂTE DE COING

9

SOUPE MINISTRONE
POULET AU CURRY
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT BIO

10

RIZ BLANC BIO À LA TOMATE ET BASILIC
OMELETTE AUX COURGETTES
SALADE VERTE ET MAÏS
FRUIT DE SAISON

11

MER ROUGE : ÉGYPTE
SHORBAT ADDAS (VELOUTÉ DE LENTILLES)
FRICASSÉE DE VEAU
CRÈME DESSERT COOPÉRATIVE OLOT

12

MACARRONIS COMPLETS À L'ITALIENNE
POISSON DU JOUR AU FOUR
(SELON ARRIVAGE)
SALADE DE TOMATES
FRUIT BIO

15

HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE
BOURGUIGNON DE MAIGRE DE PORC
AUX CHAMPIGNONS
GELÉE

16

VELOUTÉ DE COURGE ET CAROTTES
AILES DE POULET RÔTIES AU BARBECUE
FRITES
FRUIT DE SAISON

17

RECETTE FISH REVOLUTION
TAGLIATELLES BIO À CARBONARA
FISHBURGUER AU FROMAGE SAUCE BARBECUE
SALADE VERTE ET POIVRON ROUGE
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

18

RIZ CANTONNAIS
OMELETTE DE POMMES DE TERRE
SALADE VERTE ET MAÏS
FRUIT BIO

19

POIS CHICHE AU PESTO
CROQUETTES DE JAMBON
SALADE VERTE ET CONCOMBRE
FRUIT BIO

22

RIZ BIO À LA TOMATE FRAÎCHE
MAQUEREAU A LA BILBAINA
POMMES DAUPHINE
FRUIT BIO

23

MENU DE SAINT JORDI
MIJOTÉ DE FÈVES BLANCHES
DINDE FROMAGE PANÉE
SALADE COMPOSÉE
GÂTEAU DE SAINT JORDI

24

ESCUDELLA (POT-AU-FEU CATALAN) DE PÂTES
ANELLONI ET POIS CHICHE BIO
VIANDE EN COCOTTE
FRUIT BIO

25

VICHYSOISE
POULET AU FOUR AUX POMMES
SALADE VERTE, OLIVES ET MAÏS
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

26

PÂTES TORSADÉ À LA BOLOGNAISE
(TOMATES ET VIANDE HÂCHÉE)
OMELETTE AU THON
SALADE CAROTTES
FRUIT BIO

29

BROCOLI SAUCE BÉCHAMEL
CORNED-BEEF AUX FINES HERBES
RIZ PILAF
FRUIT BIO

30

MACARRONIS BIO SAUCE AU FROMAGE
SAINT PIERRE AU FOUR
SALADE VERTE ET BETTERAVE
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FORMATGE I CODONYAT

9

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL CURRI

FRUITA (ECOLÒGIC)

10

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

11

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
NATILLES COOPERATIVA D' OLOT

12

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA (ECOLÒGIC)

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BOURGIGNON DE MAGRE DE PORC AMB XAMPINYONS
GELATINA

16

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES (ECOLÒGIC) CARBONARA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB FORMATGE I SALSÀ BARBACOA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

18

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA (ECOLÒGIC)

19

CIGRONS AMB PESTO
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

22

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET NATURAL
SORELL A LA BILBAÏNA
PATATA PANADERA
FRUITA (ECOLÒGIC)

23

DÍA DE SANT JORDI
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA IL·LUSTRADA
PASTÍS DE SANT JORDI

24

ESCUDELLA AMB PISTONS I CIGRONS (ECOLÒGIC)
CARN D' OLLA
FRUITA (ECOLÒGIC)

25

VICHYSOISE
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

26

ESPIRALS A LA BOLONYESA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA (ECOLÒGIC)

29

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA (ECOLÒGIC)

30

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSÀ DE FORMATGE
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

8

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
QUESO Y MEMBRILLO

9

SOPA MINISTRONE
POLLO AL CURRY
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

MAR ROJO: EGIPTO

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
FRICANDÓ DE TERNERA COUS COUS
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
GELATINA

16

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

JORNADA FISH REVOLUTION

TALLARINES (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

18

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

19

GARBANZOS AL PESTO
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
JUREL A LA BILBAÍNA
PATATA PANADERA
FRUTA (ECOLÓGICO)

23

DÍA DE SANT JORDI

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
ENSALADA ILUSTRADA
PASTEL DE SANT JORDI

24

ESCUDELLA CON PASTA DE PISTONES Y GARBANZOS (ECOLÓGICO)
CARNE DE OLLA
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

VICHYSOISE
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR COOPERATIVA OLOT

26

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS CON ARROZ PILAF
FRUTA (ECOLÓGICO)

30

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON SALSA DE QUESO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART



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

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



Raim
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