

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  
FRICASSÉE DE VEAU  
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 : ÉGYPTÉ**  
SHORBAT ADDAS (VELOUTÉ DE LENTILLES)  
POULET AU CURRY  
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  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
COUS COUS  
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)  
POLLASTRE AL CURRI  
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  
BOURGUIGNON 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  
IOGURT 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  
IOGURT 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  
IOGURT 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  
FRICANDÓ DE TERNERA  
COUS COUS  
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)  
POLLO AL CURRY  
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



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](http://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

NOTES: