

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

□

1

MIJOTÉ DE POIS CHICHE BIO AUX LÉGUMES
CROQUETTES À LA VIANDE
SALADE VERTE ET CONCOMBRES
FRUIT

2

VICHYSOISE
RÔTI DE MAIGRE DE PORC
RIZ BLANC
FRUIT BIO

3

GASTRONOMIE DES ÉTATS-UNIS
MAC&CHEESE (MACARRONIS AU FROMAGE)
POULET À L'AMÉRICAIN
FRITES
GLACE

4

RIZ BIO CANTONNAIS (PETIT-POIS, MAÏS ET JAMBON BLANC)
OMELETTE DE POMMES DE TERRE
SALADE VERTE ET CAROTTES RÂPÉES
COMPOTE DE FRUITS

7

SOUPE DE PÂTES ALPHABET BIO
SAUCISSES DE PORC À LA TOMATE
POMMES DE TERRE SAUTÉES
FRUIT

8

MIJOTÉ DE LENTILLES
CALMAR EN LANIÈRES À L'ANDALOUSE
SALADE VERTE ET MAÏS
FROMAGE ET PÂTE DE COING

9

HARICOTS VERTS ET JAMBON
POULET RÔTI À LA PROVENÇALE
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT BIO

10

PÂTES TORSADÉ BIO À LA SAUCE TOMATE
FILET DE COLIN AU FOUR
OIGNONS
FRUIT BIO

11

TERRE MEÏGA
RIZ À LA SEICHE
JAMBON AU FOUR
POMMES DE TERRE À L'EAU
GÂTEAU GALICIEN

14

LÉGUMES TROIS COULEURS (BROCOLI, CAROTTES, POMMES DE TERRE)
POULET AU CITRON
RIZ SAUTÉ
FRUIT BIO

15

POT-AU-FEU CATALAN
SAUCISSE DE PORC "BUTIFARRA" AU FOUR
PAIN CATALAN À LA TOMATE
CÈME DESSERT COOPÉRATIVE OLOT

16

FÈVES BLANCHES BIO AU CHORIZO
OMELETTE AUX COURGETTES
SALADE VERTE
FRUIT

17

RIZ BIO AUX LÉGUMES
POISSON DU JOUR AU FOUR (SELON ARRIVAGE)
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT

18

VELOUTÉ DE CAROTTES ET PATATES DOUCES
BOEUF BOURGUIGNON
CHAMPIGNONS ET PÂTES
GLACE

21

SOUPE DE VERMICELLES BIO
BOULETTES DE VIANDE EN SAUCE
POMMES DE TERRE SAUTÉES ET CHAMPIGNONS
FRUIT BIO

22

VELOUTÉ DE FÈVES BLANCHES À LA COURGE
PIZZA AU THON, TOMATES, MOZZARELLA ET OLIVES
SALADE VERTE
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

23

BROCOLI EN BÉCHAMELLE
FILET DE POULET PANÉ
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT

24

FÉRIÉ

25

FÉRIÉ

28

FÉRIÉ

29

FÉRIÉ

30

FÉRIÉ

31

FÉRIÉ

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES
CROQUETS DE RUSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

2

VICHYSOISE
ROSTIT DE MAGRA
ARRÒS BLANC
FRUITA (ECOLÒGIC)

3

JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS
MAC&CHEESE (MACARRONS AMB FORMATGE)
POLLASTRE A L' AMERICANA
PATATES FREGIDES
GELAT

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
COMPOTA DE FRUITES

7

SOPA DE LLETRES (ECOLÒGIC)
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FORMATGE I CODONYAT

9

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

10

ESPIRALS (ECOLÒGIC) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA
FRUITA (ECOLÒGIC)

11

TERRA MEIGA
ARRÒS AMB SÍPIA
BRÀÓ DE PORC AL FORN
PATATA CUITA
BICA GALLEGA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE AMB LLIMONA
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA (ECOLÒGIC)

15

ESCUDELLA AMB GALETS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PA AMB TOMÀQUET
NATILLES COOPERATIVA D'OLOT

16

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESTOFAT DE BOVÍ DE LA BORGONYA (BOEUF BOURGUIGNON)
BOLETS
PASTA
GELAT

21

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB SALSIA I PATATES A DAUS
XAMPINYONS
FRUITA (ECOLÒGIC)

22

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA
AMANIDA VERDA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

23

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
COUS COUS
FRUITA

24

FESTIU

25

FESTIU

28

FESTIU

29

FESTIU

30

FESTIU

31

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS CON VERDURAS
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

VICHYSOISE
RUSTIDO DE MAGRA
ARROZ BLANCO
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS
MAC&CHEESE (MACARRONES CON QUESO)
POLLO A LA AMERICANA
PATATAS FRITAS
HELADO

4

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
COMPOTA DE FRUTAS

7

SOPA DE LETRAS (ECOLOGICO)
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
QUESO Y MEMBRILLO

9

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

ESPIRALES (ECOLÓGICAS) CON SOFRITO DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA
FRUTA (ECOLÓGICO)

11

TERRA MEIGA
ARROZ CON SEPIA
LACÓN AL HORNO
PATATA COCIDA
BICA GALLEGA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO AL LIMÓN
ARROZ SALTEADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ESCUDELLA DE GALETS
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
PAN A LA CATALANA
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

16

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESTOFADO DE VACUNO DE LA BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)
SETAS
PASTA
HELADO

21

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA
ENSALADA VERDE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

23

BRÓCOLI CON BECHAMEL
FILETE DE POLLO EMPANADO
COUS COUS
FRUTA

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

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

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.