

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
*Beatriz*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.0

13

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR

ARRÒS "A BANDA"

ENSALADA D'ESTIU (PATATA,  
PEBRE VERMELL, TONYINA I OMBRE  
BULLIT)



ABADEJO AL FORN AMB SALSINA DE  
TOMÀTIGA I MONGETES TENDRES

FISH  
EVOLUTION

SALSITXES DE PORC AMB  
MINESTRA DE VERDURES

POLLASTRE AMB PATATA AL FORN

FRUITA

IOGURT

FRUITA



20

16

ENSALADA MIXTA (amb ou i  
tonyina)

ARRÒS BRUT

CREMA DE PASTANAGÓ

CIGRONS AMB TRAMPÓ

ESPAGUETI AMB SALSINA DE  
TOMÀTIGA I ORENGA

60N

23

CREMA DE PORROS

CUINAT DE LLENTIES AMB  
VERDURES

24

MACARRONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE GRATINAT

25

CREMA DE CARBASSÓ

26

ARRÓS 3 DELICIES



27

ESTOFAT DE PORC AMB SALSINA  
DE MOSTASSA I ARRÒS

TRUITA FRANCESA AMB  
ENSALADA (LLETUGA I TOMÀTIGA)

PILOTES DE LLUÇ AMB ENSALADA  
(LLETUGA, COGOMBRE I  
PASTANAGÓ)

POLLASTRE A LES FINES HERBES  
AMB PASTANAGÓ I MONGETES  
TENDRES

ABADEJO AMB PICADA D'ALLI,  
JULIVERT I ENSALADA (LLETUGA,  
BLAT DE MORO I OLIVES)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA



30

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

LLUÇ AL FORN AMB SALSINA  
LLIMONA I TOMÀTIGA NATURAL

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](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

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: