

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

*Beatriz*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.01

NO LECTIU

4

CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS

SALMÓ AMB SALSAS DE TARONJA, BLAT DE MORO I PÈSOLS

FRUITA

5

CREMA DE POLLASTRE

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i pastanagó)

LACTI

6

FIDEUÀ DE VERDURES

VARETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB PATATA PLANA I PEBRE VERMELL

FRUITA

7

ENSALADA MIXTA AMB OU BULLIT I TONYINA

ARRÒS AL FORN

FRUITA



11

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

HAMBURGUESA MIXTA CON PAN DE HAMBURGUESA PATATAS CHIPS Y KETCHUP

FRUITA



CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)

LACTI

12

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

13

ARRÒS DE PEIX

EMPANADILLES DE TONYINA AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

14

CIGRONS TREMPATS

LLOM SAJONIA AMB SALSAS DE PORROS I MINESTRA DE VERDURES

FRUITA



18

PASTA DE GALETS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I TONYINA

LLUÇ AMB SALSAS VERDA, MONGETES TENDRES I PASTANAGÓ

LACTI

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSAS BEIXAMEL

FRUITA

19

CUINAT DE MONGETES AMB BORRATJA

POLLASTRE ROSTIT A LES FINES HERBES I ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)

FRUITA

20

ARRÒS BROVÓS DE CARN

ABADEJO A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA

FRUITA

21

PATATES A LA RIOJANA

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro)

FRUITA



25

CREMA DE PORROS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

MACARRONS BOLONYESA

ABADEJO AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I TOMÀTIGA NATURAL

FRUITA

26

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i remolatxa)

LACTI

27

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AMB SALSAS BARBACOA I PATATES AL FORN AMB PEBRE VERMELL

FRUITA

28

ARRÒS A LA CUBANA

LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA (lletuga, mezclum i olives verdes)

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: