

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

*Beatriz*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FESTIU  
FISH  
REVOLUTION



2

3

4

5

6

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

PASTA ESPIRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I ORENGA

CREMA DE BRÒCOLI

BULLIT DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga, blat de moro i cogombre)

LLUÇ AMB CEBA, PASTANAGÓ I XAMPINYONS

LACÓ A LA GALLEGA AMB PATATA PLANA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

LACTI

9

10

11

12

13

CREMA DE MONGETES TENDRES

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

PAELLA DE CARN

MACARRONS A LA NAPOLITANA

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

ABADEJO AMB SALS CURRY I ARRÒS

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB TUMBET

GREIXONERA D'OUS

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga, ceba i pastanagó)

PEIX A LA MALLORQUINA

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

16

17

18

19

20

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS

CREMA DE POLLASTRE

SOPA DE NADAL



ARRÒS BRUT

GUISAT DE PILOTES

SALMÓ AMB SALS DE TARONJA, BLAT DE MORO I PÈSOLS

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

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES

ABADEJO AL FORN AMB VERDURES

FRUITA

FRUITA

FRUITA

NATILLES DE XOCOLATA

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:

NOTES:

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



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:** 4 g