

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
TRUITA DE PATATA AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

4

SOPA MERAVELLA
POLLASTRE AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB
SALSA DE TOMÀQUET I PATATES AMB
MANTEGA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

8

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MAR ROIG: EGIPTÈ
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
MACARONI BECHAMEL
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES AMB TOMÀQUET
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB
FORMATGE I SALS BARBACOA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

19

SOPA JARDINERA AMB PASTA D'ESTELS
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE CAVALLERS I PRINCESES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
GELATINA

24

ARRÒS THAI
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
GELAT

29

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB SÍPIA A LA
JARDINERA
FRUITA

30

ESCUDELLA AMB CIGRONS
REMNAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO
I CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

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



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:** 4g

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

FESTIU

2

STEWED LENTILS WITH POTATO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUIT

3

TRICOLOR VEGETABLES
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUIT

4

PASTA SOUP
CHICKEN ROAST
CHIPS
FRUIT

5

FISH REVOLUTION RECIPE
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH
TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
LETTUCE AND TOMATO
YOGHURT

8

BROCCOLI AND SOY WOK
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
FRENCH FRIES
FRUIT

9

HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FRENCH OMELETTE
TOMATO AND CARROT
FRUIT

10

JULIENNE SOUP
CAJUN ROASTED CHICKEN
LETUCCE AND BEETROOT
YOGHURT

11

RICE WITH TOMATO SAUCE
SALMON IN ORANGE SAUCE
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUIT

12

RED SEA: EGYPT
SHORBAT ADDAS (LENTILS SOUP)
MACARONI BECHAMEL
FRUIT

15

PAELLA WITH VEGETABLES
COURGETTE OMELETTE
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

16

CHICKPEAS WITH POTATOES
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
LETTUCE AND ONION
FRUIT

17

FISH REVOLUTION DAY
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO
SAUCE
FISHBURGUER "PEZCONOCIDOS" WITH
CHEESE AND BARBECUE SAUCE
LETTUCE AND RED PEPPER
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE
HEARTS

18

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND
PAPRIKA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
DICED POTATOES
FRUIT

19

VEGETABLE SOUP WITH PASTA
CHICKEN NUGGETS
GREEN SALAD
FRUIT

22

PASTA WITH TOMATO AND BASIL
PORTUGUESE STYLE POUT
LETTUCE AND ONION
FRUIT

23

SANT JORDI DAY
PASTA SOUP
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ILLUSTRATED SALAD
JELLY

24

THAI RICE
GARLIC CHICKEN
TOMATO AND CARROT
FRUIT

25

LENTIL AND CARROT STEW
TUNA OMELETTE
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

26

RATATOUILLE WITH HAM
PORK SAUSAGE WITH TOMATO
ICE CREAM

29

CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH
CROUTONS
MEATLOAF WITH CUTLEFISH WITH
VEGETABLES
FRUIT

30

STEW SOUP WITH CHICKPEAS
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE,
ONION AND POTATO
TOMATO AND SWEETCORN
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

A HEALTHY, SAFE AND SUSTAINABLE

gastronomic experience

- ✓ Gastronomic and healthy experiences for all ages.
- ✓ We create spaces for learning, relaxing and being together.
- ✓ We ensure our diners' safety.
- ✓ We care for the planet.



www.scolarest.es

Follow us on social media to learn more about our projects:

Season

AUTUMN - WINTER

Use seasonal products to cook dinners.

FRUITS

Pear
Banana
Apple
Orange



Kiwi
Tangerines
Avocado
Melon



Grapes
Strawberry
Pomegranate



VEGETABLES

Pumpkin
Beet
Spinach
White onion
Red onion
Leek



Fresh garlic
Red cabbage
Brussels sprouts
Cauliflower
Broccoli



Curly endive
Celery
Carrot
Head cabbage
Lettuce
Chard
Potato



FISH

Albacore
Mackerel
Sea bream
Atlantic pomfret

Bullet mackerel
Dusky grouper
Seabass
Swordfish

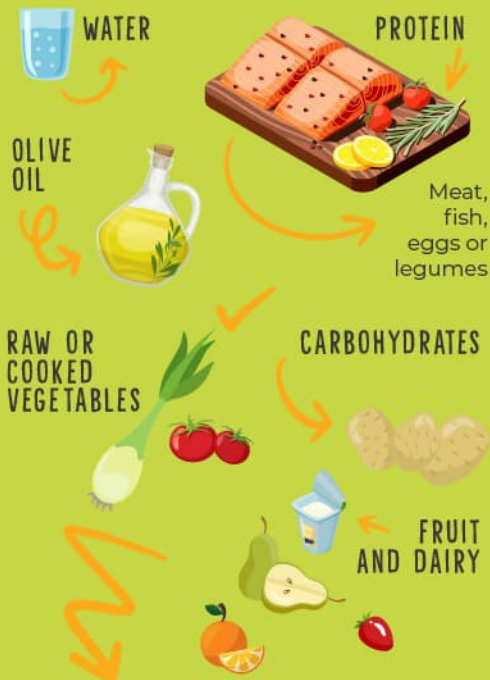


Salmon
Cuttlefish
Trout



What can we eat?

DINNER RECOMMENDATIONS



If we have eaten... we can have for dinner:

- Cereals, starches, or legumes → Vegetables, raw vegetables or cooked legumes
- Vegetables → Cereals or starches
- Meat → Fish or egg
- Fish → Lean meat or egg
- Egg → Fish or Lean meat
- Fruit → Dairy or fruit
- Dairy → Fruit

COOK WITH HERBS AND SPICES TO SEASON DINNERS AND CUT DOWN ON SALT...

✓ RECOMMENDED DAILY INTAKE: 4g

NOTES:



Company affiliated to the COLLABORATIVE PROGRAMME ON IMPROVING THE COMPOSITION OF FOOD AND DRINK AND OTHER MEASURES 2020. In compliance with Royal Decree 1021/2022, our company freezes fish that will be consumed raw or undercooked, unless it comes from certified anisakis-free aquaculture. In the presence of allergies or intolerances, in adherence to Regulation 1169/2011 and Royal Decree 126/2015, information on the allergen content of the menus offered is available in the kitchen. If you need an adapted menu, please provide us with a medical certificate in line with the provisions of Law 17/2011 so that our team of dietitians can create a diet suited to your needs.