

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

11

ARRÒS GRATINAT AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

ESCUDELLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PIZZA MARGARITA
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALS
MERY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

SOPA DE PASTA
POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

18

MONGETES BLANQUES I PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
FRUITA

19

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

22

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL,
MONGETA TENDRA, PASTANAGA,
PEBROT, CEBA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I
FORMATGE AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA I
PASTANAGA
FRUITA

24

JORNADA TAJ MAHAL (L'ÍNDIA)
ARRÒS AMB ESPÈCIES ESTIL HINDÚ
ESTOFAT DE PORC VINDALOO
GELATINA

25

SOPA DE FIDEUS
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
PATATES XIPS
FLAM

26

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

RECEPTE FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALS DE
VERDURES I KETCHUP
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

31

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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:** 4 g

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

STEWED LENTILS WITH POTATO
HAM CROQUETTES
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

9

MACARONI WITH TOMATO SAUCE
MARINATED FISH
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

10

CREAM OF BROCCOLI
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUIT

11

GRILLED RICE WITH VEGETABLES
TUNA OMELETTE
LETTUCE AND ONION
YOGHURT

12

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW
WITH CHICKEN AND VEGETABLES
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY
SAUCE
FRUIT

15

GREEN BEANS WITH POTATOES
MARGARITA PIZZA
FRUIT

16

RICE WITH TOMATO SAUCE Y
OREGANO
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUIT

17

PASTA SOUP
ROSEMARY CHICKEN
LETUCCE AND BEETROOT
YOGHURT

18

WHITE BEANS AND BOILED POTATOES
WITH OLIVE OIL
HARD-BOILED EGGS WITH TOMATO
SAUCE
FRUIT

19

PASTA SPIRALS WITH GARLIC AND
GRATED CHEESE
GRILLED PORK CHOPS
BEEN SPROUT SALAD
FRUIT

22

VEGETABLE FIDEUÀ
SPANISH OMELETTE
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

23

LENTIL STEW
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF
BAKED
BEETROOT AND CARROT SALAD
FRUIT

24

TAJ MAHAL DAY (INDIA)
INDIAN-STYLE SPICY RICE
PORK STEW VINDALOO
JELLY

25

NOODLES SOUP
PORK SAUSAGE WITH TOMATO
CHIPS
CARAMEL CREAM

26

CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

29

FISH REVOLUTION RECIPE
PAELLA WITH VEGETABLES
BAKED SALMON WITH VEGETABLE
SAUCE AND KETCHUP
BEEN SPROUT SALAD
YOGHURT

30

"PEACE DAY"
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
BAKED MIXED BURGER
RATATOUILLE
FRUIT

31

CHICKPEAS WITH POTATOES
ROAST CHICKEN WITH THYME
LETTUCE AND OLIVES
FRUIT

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

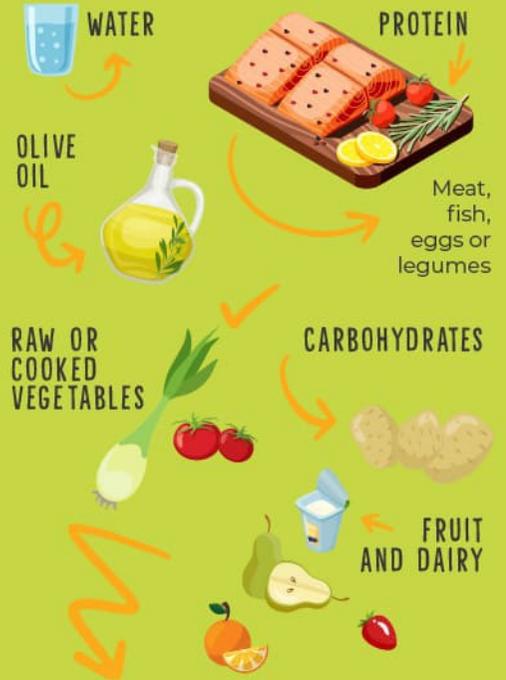


Salmon
Cuttlefish
Trout



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.