

### 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 SALSA  
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  
I OGURT

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  
I OGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB TARONJA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

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

15

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

16

PÈSOLS AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

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

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB  
PEBRE VERMELL  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL 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 D'ESTELS  
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  
REMENAT MURCIÀ AMB OU CARBASSO I  
CEBA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
I OGURT

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](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



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

NOTES:



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

PEAS 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 STAR 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](http://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

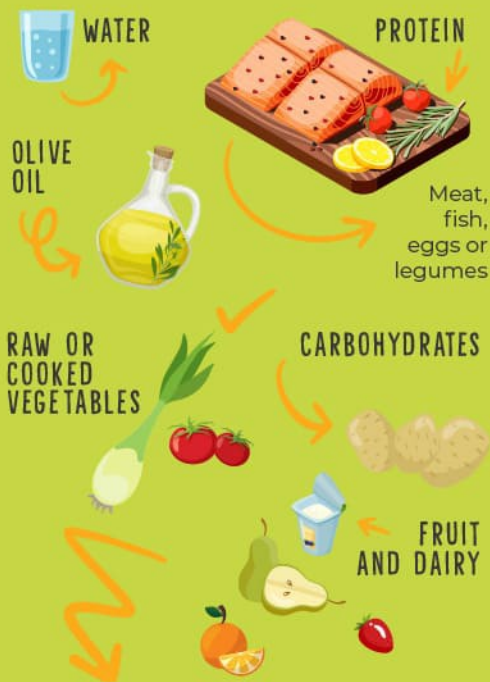


Salmon  
Cuttlefish  
Trout



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.