

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE PERNIL  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
AMB OLIVES NEGRES  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL  
LLOMBARDA  
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET  
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES  
DAU  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma

Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta  
tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



## SI HEM MENJAT...

## PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuada o amanida
Verdura cuada o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.  
\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**

## NOTES:

