

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

GUISAT DE MONGETES VERMELLES  
LLONGANISSES AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

6

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

7

PASTA AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR

POLLASTRE A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIES

GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

21

FIDEUS DE ROTER  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA  
D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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 cuita o amanida
Verdura cuita 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.

## NOTES:



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