

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
 ABADEJO AL FORN  
 ENCIAM I CEBA  
 FRUITA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
 LLONGANISSES AL FORN  
 AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
 IOGURT

5

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

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
 "COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE  
 CIGRONS)  
 FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
 TOMÀQUET CASOLANA  
 POLLASTRE AL FORN  
 ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
 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  
 CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
 TOMÀQUET CASOLANA  
 ABADEJO AL FORN  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

14

PATATES "VIUDAS"  
 POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA  
 TOMÀQUET I PASTANAGA  
 FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 FRUITA

18

CREMA DE PORRO I PATATA  
 RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
 ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
 ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
 GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
 CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
 FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
 "COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE  
 CIGRONS)  
 FRUITA

21

BROU DE VERDURA  
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
 TOMÀQUET AMANIT  
 IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
 FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA  
 PASTANAGA EN RODANXES  
 FRUITA

25

BRÒCOLI AMB PORRO  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I CEBA  
 FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
 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  
 a comer  
 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.

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

## NOTES: