

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
GUISAT DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
IOGURT DESNATAT

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

11

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

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

13

ESCUDELLA  
BULLIT  
COL  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

19

GUISAT DE LLENTIES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

21

SOPA DE PEIX  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT DESNATAT

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

ESCUDELLA  
BULLIT  
COL  
FRUITA

27

PASTA AMB TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS BLANC  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
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 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:

