

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

**FESTIVO**

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

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

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
LLONGANISSES AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 A L' ANDALUSA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

19

GUISAT DE LLENTIES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

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

21

SOPA DE PEIX  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

ESCUDELLA  
BULLIT  
COL  
FRUITA

27

PASTA AMB TOMÀQUET  
BOTIFARRA  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
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: