

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB SALS DE SAFRÀ  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU CUIT)  
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA

ARRÓS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

GUISAT DE LLENTIES  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÓS)  
FRUITA

**A FOC LENT (CASTELLA)**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
"PISTO MANCHEGO"  
IOGURT

GUISAT DE CIGRONS  
TEMPURA DE VERDURES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA, PORRO)  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TOFU A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU CUIT)  
COL  
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
LLENTIES AMB PATATA  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT

27

28

29

30

31

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

**"DIA DE LA PAU"**  
ARRÓS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I OLIVES  
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

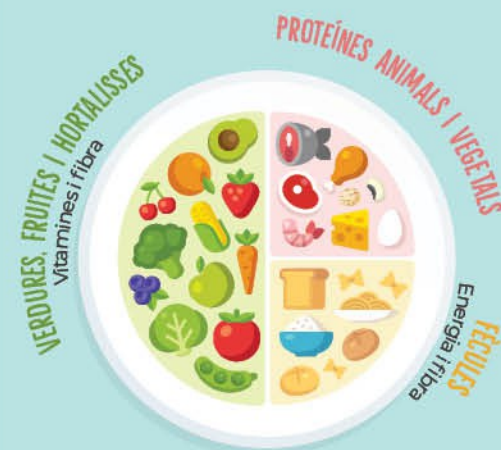
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: