

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE VERDURES  
FRUITA

2

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
LLOM ADOBAT A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

7

ESPIRALS A LA BOLONYESA  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
ENCIAM  
FRUITA

10

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU  
IOGURT

14

SOPA DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
GUISAT DE PILOTES  
PATATA AL FORN  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
IOGURT

23

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

24

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

28

ARRÒS THAI  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

29

SOPA D' AU AMB PASTA  
BULLIT  
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FRUITA

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

**PRIMAVERA - ESTIU**

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc  
Figafior  
Cirera  
Pruna

**FRUITES**

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

**VERDURES Y HORTALISSES**

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga



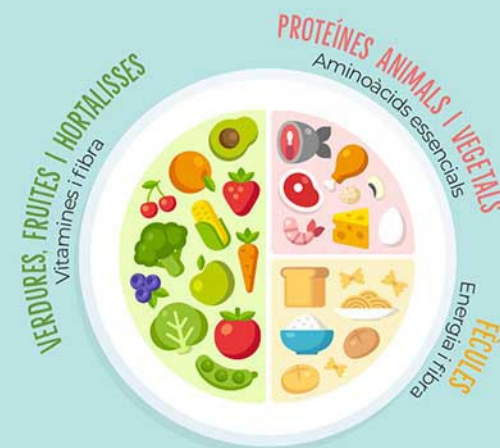
**CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE**

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.**