

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

6

1

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

2

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

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

8

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

9

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
FILET DE PORC EN SALSÀ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
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  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

21

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

24

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

25

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

28

ARRÒS THAI  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
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 A LA PLANXA  
FRUITA

31

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



# 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

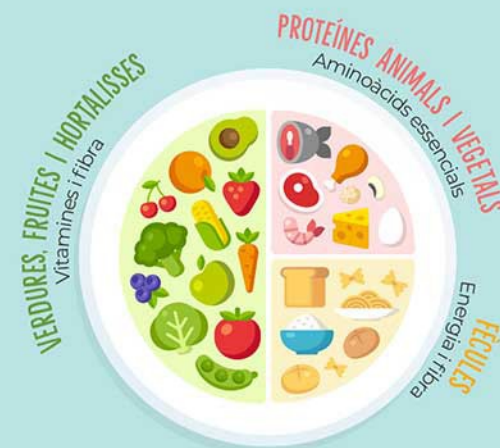


**CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE**

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.**