

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS  
(CIGRONS I ARRÓS)  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

9

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB  
SALSA DE SAFRÀ  
PATATES "A LO POBRE"  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA**  
**(C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I  
LEGUMBRETA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

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

15

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I TONYINA  
FRUITA

18

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

20

ARRÓS AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE  
VERDURES  
FRUITA

21

ARRÓS BRUT AMB VERDURES  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
ENCIAM  
FRUITA

24

GUISAT DE LLENTIES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATA AL FORN  
FRUITA

25

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

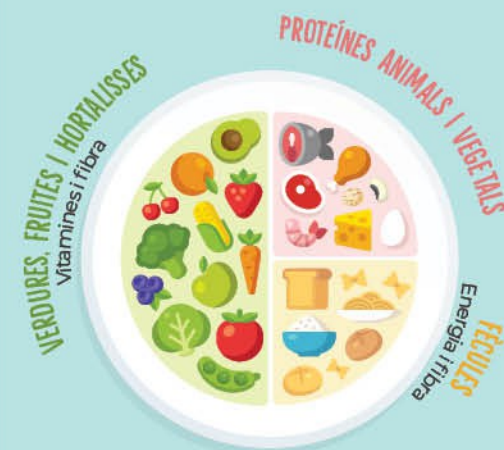
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

COMPASS GROUP

Scolarest