

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

**FESTIVO**

4

**NO LECTIVO**

5

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

7

ARRÒS 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

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES "A LO POBRE"  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

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

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
LLONGANISSES AL FORN  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I TONYINA  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
LLOM DE PORC AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
FRUITA

25

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

28

GUISAT DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PATATA AL FORN  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

**aprende  
acomer  
sano.org**





# 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

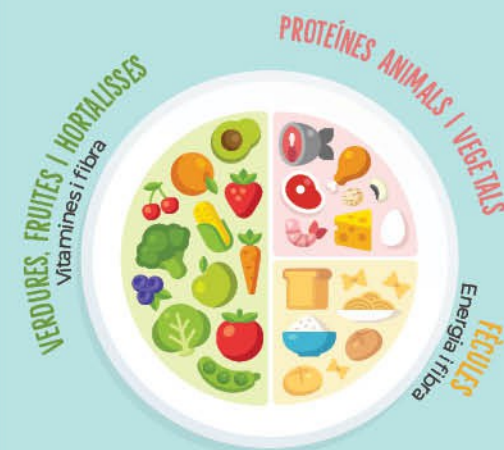
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**