

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
COLIFLOR AMB CARABASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

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

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I CARABASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)  
AMANIDA AMB OLIVES I ENCIAM  
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I LEGUMBRETA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA  
BRÒCOLI AMB PORRO  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

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

15

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES  
XAMPINYONS AMB ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

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

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS (CIGRONS I ARRÒS)  
FRUITA

21

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

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE MONGETES I SOIA  
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  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
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.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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

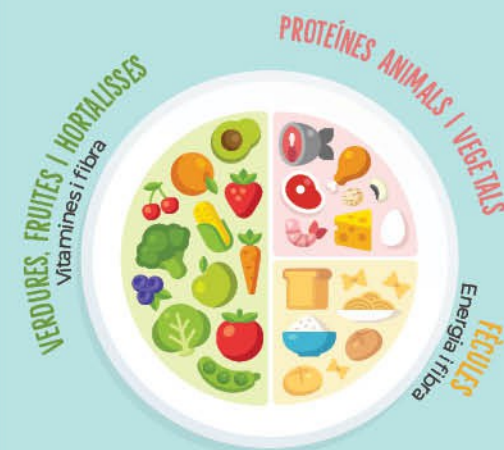
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

