

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

1

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

2

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
CROQUETES DE PERNIL  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE  
PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

**FESTIU**

15

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

16

CIGRONS ESTOFATS  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE  
AL FORN  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS AL FORN GRATINATS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
MANDONGUILLES AMB SALS  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

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

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ  
IOGURT

23

SOPA DE FIDEUS  
MONGETES BLANQUES AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
MACARRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
SALMÓ AMB TARONJA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
ESPINACS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

31

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

□

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.



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna

### FRUITES



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló

### VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga



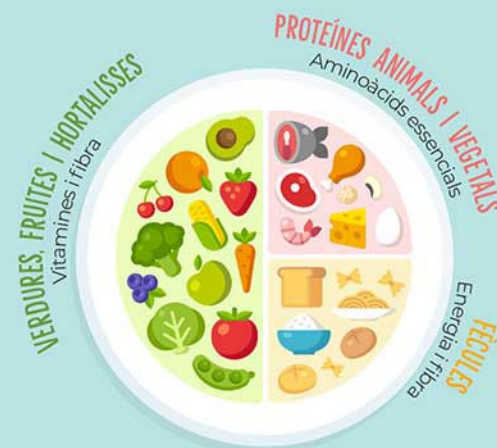
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

## NOTES:

**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.**