

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

**FESTIU**

4

**BRÒQUIL SALTEJAT**  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

5

**PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA**  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

6

**BLEDES SALTEJADES**  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT NATURAL

7

**ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS**  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT NATURAL

8

**CREMA DE CARBASSÓ**  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

11

**BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES**  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

12

**ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS**  
ABADEJO AL FORN  
IOGURT NATURAL

13

**CREMA DE CARBASSÓ**  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

14

**PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA**  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

15

**CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)**  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
IOGURT NATURAL

18

**SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN**  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
IOGURT NATURAL

19

**PATATES AMB Salsa VERDA**  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
**PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA**  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

21

**CREMA DE CARBASSÓ**  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

22

**ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS**  
LLUÇ AL FORN  
ALBERGÍNIA AL FORN  
IOGURT NATURAL

25

**PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA**  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

26

**ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS**  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)**  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

28

**COLIFLOR AMB PATATES**  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

29

**SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN**  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

**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.**

## NOTES: