

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

13

14

15

16

17

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

BLEDES SALTEJADES  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

20

21

22

23

24

CREMA DE CARBASSÓ  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

COLIFLOR SALTEJADA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
XAMPINYONS  
IOGURT NATURAL

27

28

29

30

31

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES  
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
IOGURT NATURAL

BLEDES SALTEJADES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PURÉ DE PATATES CASOLÀ  
IOGURT NATURAL

"DIA DE LA PAU"  
ARRÒS BLANC  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,  
PATATA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

# 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.**

