

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

5

**FESTIU**

**FESTIU**

**FESTIU**

6

7

8

9

10

**FESTIU**

**FESTIU**

MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA

SOPA CASTELLANA  
POLLASTRE AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA DE TEMPORADA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

20

21

22

23

24

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE LLETRES  
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

TRINXAT DE LA CERDANYA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
XAMPINYONS  
IOGURT

27

28

29

30

31

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA DE TEMPORADA

**"DIA DE LA PAU"**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

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.



#### 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.**