

**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  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

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

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM 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  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
FILET DE LLUÇ 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  
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
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  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES  
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
FRUITA DE TEMPORADA

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

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
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  
ENCIAM 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.



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.**