

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
ESTOFAT DE SÍPIA  
PATATES A DAUS  
FRUITA DE TEMPORADA

6

MACARRONS A LA CARBONARA  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
IOGURT

7

COLIFLOR AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA DE TEMPORADA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
IOGURT

14

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

PÈSOLS AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

18

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
GUISAT DE POLLASTRE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I  
PÈSOLS  
FRUITA DE TEMPORADA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS NAPOLITANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI  
D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES  
I BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

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

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA BLANC** i **INTEGRAL** la beguda serà **AIGUA EMBOTELLADA**. Fruita de temporada: **pera, plàtan, taronja, poma i mandarina.**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

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.**

## NOTES:

