

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

PAELLA AMB VERDURES  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
ROTLLES DE PRIMAVERA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS  
PATATES A DAUS  
FRUITA DE TEMPORADA

6

MACARRONS SALTEJATS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
IOGURT

7

COLIFLOR AMB PATATES  
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA CARMEL LITZADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE VERDURES  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA DE TEMPORADA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I LEGUMBRETA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

PÈSOLS AMB PATATES  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

18

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÒS BLANC  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
LLENTIES AMB QUINOA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA CARMEL LITZADA  
FRUITA DE TEMPORADA

25

LLENTIES ESTOFADES  
TEMPURA DE VERDURES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS NAPOLITANA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA  
ENCIAM  
GELAT

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

Observacions:

**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.



#### 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.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**