

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

4

PATATES AMB PEBROTS  
 TRUITA DE CARBASSÓ  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT NATURAL

5

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)  
 GALL SANT PERE AL FORN  
 PATATES A DAUS  
 IOGURT NATURAL

6

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
 FILET DE PORC A LA PLANXA  
 IOGURT

7

COLIFLOR AMB PATATES  
 POLLASTRE ROSTIT  
 ENCIAM I OLIVES  
 IOGURT NATURAL

10

CREMA DE PORRO I PATATA  
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
 TRUITA DE TONYINA  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
 FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
 IOGURT NATURAL

13

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

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
 POLLASTRE ROSTIT  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

17

ESPINACS AMB PATATES  
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
 CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
 GALL SANT PERE AL FORN  
 ENCIAM I OLIVES  
 IOGURT NATURAL

20

CARBASSÓ AL FORN  
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
 IOGURT NATURAL

21

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
 ENCIAM  
 IOGURT

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)  
 FILET DE PORC A LA PLANXA  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT NATURAL

25

BLEDES SALTEJADES  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
 SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 IOGURT NATURAL

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
 ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
 ENCIAM  
 IOGURT NATURAL

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
 POLLASTRE ROSTIT  
 PATATES FREGIDES  
 IOGURT NATURAL

**Observacions:** "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."





# 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

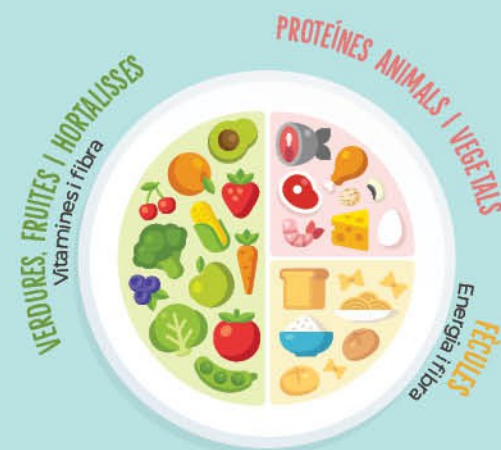
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

