

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

### FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
LLUÇ AMB JARDINERA  
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM DE PORC AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA  
I PEBROT  
FRUITA

18

**BON PROFIT (CATALUNYA)**  
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I  
PATATES  
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

21

SOPA DE PEIX  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

**DIA DE L'ANUNCIACIÓ**  
SOPA MINSTRONE  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
CIGRONS  
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



# 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.**