

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

**FESTIU**

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
LLUÇ AL FORN

6

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE ROSTIT  
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)

7

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA  
OUS REMENATS  
ENCIAM I CEBA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I API

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I CEBA

12

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE

13

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT

18

**BON PROFIT (CATALUNYA)**

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
ENCIAM I API

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA

21

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I  
PORRO)  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA

24

PATATES AMB Salsa VERDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I API

25

**DIA DE L'ANUNCIACIÓ**

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES

26

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATA AL FORN

28

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA

31

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS

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.**

## NOTES:

