

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

**FESTIU**

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
LLUÇ AL FORN  
FRUITA

6

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

7

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA  
OUS REMENATS  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARMEL LITZADA  
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
GALL SANT PERE EN SALSA VERDA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

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

18

**BON PROFIT (CATALUNYA)**  
PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB VERDURES ( CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA)  
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES  
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'ÀGULLA DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

24

PATATES AMB SALSA VERDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

**DIA DE L'ANUNCIACIÓ**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

28

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
FRUITA

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.**