

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC  
REMANAT D'OU AMB PORROS I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

5

ALBERGÍNIA FARCIDA  
AMB ARRÓS INTEGRAL I LLENTIES

IOGURT NATURAL

6

CORS DE CARXOFA AL FORN AMB PATATA  
BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

7

SAMFAINA DE VERDURES  
AMB COUS COUS I OU DUR

FRUITA DE TEMPORADA

8

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA  
BACALLA AL FORN AMB COGOMBRE AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

11

AMANIDA D'ESCAROLA, REMOLATXA, PASTANAGA I COGOMBRE

GALL DINDI AL FORN AMB BONIATO AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

12

TOMÀQUET AMANIT AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA

IOGURT NATURAL

13

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE LLENTIES CASOLANA AMB COGOMBRE AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGET

SALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ D'ESPIRALS INTEGRALS SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

15

SOPA DE VERDURES AMB ARRÓS

REMANAT D'OU AMB ALLS TENDRES I CORS DE CARXOFA AMANITS

FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATAT I OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I ENCIAM AMANIT

IOGURT NATURAL

19

ARRÓS INTEGRAL AMB BRÒQUIL I XAMPINYONS SALTEJATS

BACALLÀ A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PASTANAGA

BROTXETA DE GALL DINDI AMB COGOMBRE AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

21

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, PEBROT AMB CIGRONS

FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PEIX AMB ESTRELLES

VERAT AMB TOMÀQUET AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

25

CREMA DE COL-I-FLOR I FORMATGET

CONILL AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

26

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, ARRÓS I OU DUR

IOGURT NATURAL

27

CORS DE CARXOFA AL FORN

HAMBURGUESA DE LLENTIES CASOLANA AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA MINISTRONE AMB PASTA

LLUÇ AMB FINES HERBES I ALBERGÍNIA AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

29

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLENGUADO A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

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

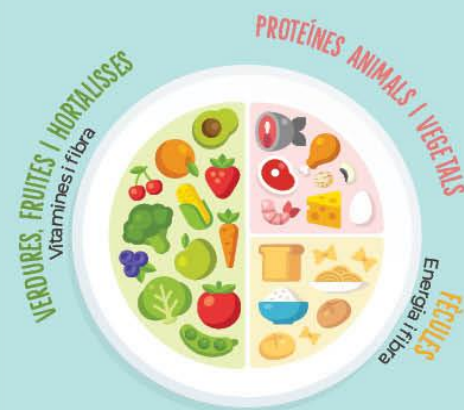
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...  
Verdura cuïta o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

Verdura cuïta o amanida  
Pasta, arròs, llegum, patata...  
Peix o ou  
Carn o ou  
Peix o carn  
Lactis o fruita  
Fruita

### NOTES:

**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.

