

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		8	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	9	PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA	10	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA
			SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO		MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA		MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB SALSA
			NATILLES DE XOCOLATA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17			
SOPA D'AU AMB FIDEUS	CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES	CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA	PAELLA DE L'HORT	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA			
FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA	CALAMARS A LA ROMANA AMB LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE	FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB COUS COUS			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
20	21	22	23	24			
CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET	ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (patata, ceba, tomàquet)	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA	ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS			
CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL	ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB SAMFAINA DE VERDURES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
27	28	29	30	31			
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	BRÒQUIL I PATATA AL CURRY	MONGETES BLANQUES ESTOFADES	ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ			
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OUDUR	POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS	ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE BOLETS			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

aprende  
acomer  
sano.org



# 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

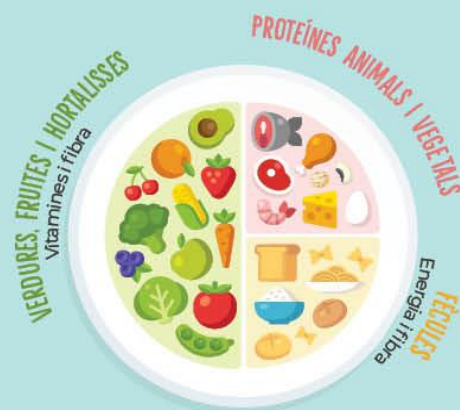
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

