

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		8	CREMA DE PORRO I CEBA AMB CROSTONS	9	ESPINACS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	10	ARRÒS AMB CARXOFA I PASTANAGA
			CONILL AL FORN AMB DAUETS DE PATATA		TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I ENCIAM AMANIT		TOFU AL FORN AMB FINES HERBES I ENCIAM
			FRUITA		FRUITA		MACEDONIA DE FRUITES
13	14	15	ESPIRALS INTEGRALS AMB SALS DE CALÇOTS	16	TRINXAT DE COL AMB BACON	17	SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS
			CREMA DE PÈSOLS AMB FORMATGET		OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET		LLENGUADO A LA PLANXA AMB ESCAROLA AMANIDA
			REMENAT D'OU AMB ALLETS I ENCIAM AMANIT		FRUITA		IOGURT DE SABORS
			FRUITA		FRUITA		
20	21	22	SOPA DE CEBA AMB PASTA	23	ARRÒS INTEGRAL AMB PÈSOLS I CEBA	24	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
			SEPIA A LA PLANXA		TRUITA DE PATATA AMB CARXOFES SALTEJADES		HAMBURGUESA DE CIGRONS A LA PLANXA AMB ESCAROLA AMANIDA
			FRUITA		FRUITA		FLAM CASOLÀ
27	28	29	SOPA D'AU AMB ARRÒS	30	ESPINACS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA	31	AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, CEBA I PASTANAGA RATLLADA
			BROTXETA DE GALL DINDI AMB SALS DE CALÇOTS		TRUITA FRANCESA AMB TONYINA		PIZZA 4 FORMATGES CASOLANA
			FRUITA		FRUITA		MACEDONIA DE FRUITES
			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

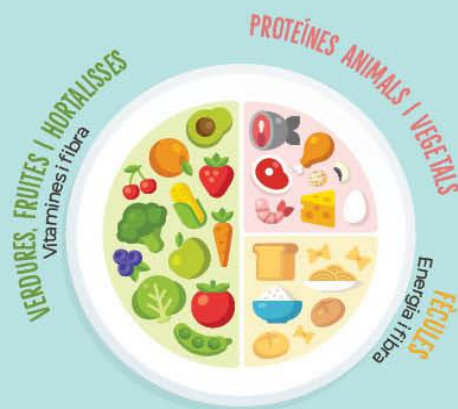
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.

