

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

10

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA D'AU AMB FIDEUS

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

24

ESCUDELLA DE PASTA AMB CIGRONS

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

4

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

18

CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES

CALAMARS A LA ROMANA AMB LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB SAMFAINA DE VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

5

MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

IOGURT

12

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

19

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (patata, ceba, tomàquet)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

6

CREMA DE VERDURES

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS DE PA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

20

PAELLA DE L'HORT

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES ARRÒS DE CARNESTOLTES

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

PA DE PESSIC

7

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

14

FESTIU

21

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB COUS COUS

FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

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

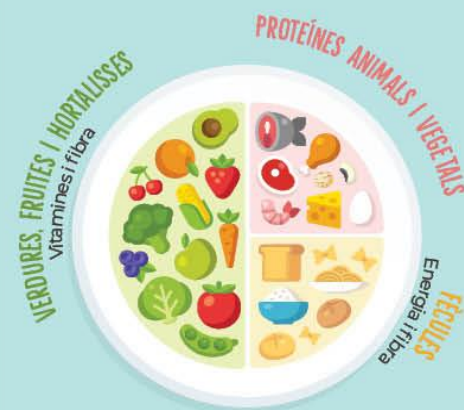
Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## 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.

