

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

SOPA MINISTRONE AMB VERDURES

SEPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT

IOGURT NATURAL

10

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

FILET DE LENGUADO A LA PLANXA AMB ESCAROLA AMANIDA

FLAM CASOLÀ

17

ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB ALLS TENDRES

TRUITA D'ESPINACS

FRUITA

24

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, PASTANAGA RATLLADA I ESPÀRRECS

TRUITA FRANCESA

FRUITA

31

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

FRUITA

5

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

BROTXETA DE GALL DINDI

FRUITA

12

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, REMOLATXA I RAVES

TRUITA DE PATATA

FRUITA

19

CARXOFA I PATATA AL FORN

FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

26

ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURETES I FORMATGE RATLLAT

TOFU ARREBOSSAT CASOLÀ

FRUITA

6

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, PEBROT VERMELL, REMOLATXA I CIGRONS

FRUITA

13

ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSAS D'ESPÀRRECS

SALMÓ A LA PLANXA

FRUITA

20

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ

FRUITA

27

TRINXAT DE COL I PATATA AMB BACON

REMANAT D'OU AMB ALLS TENDRES

FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB LLORER I OLI D'OLIVA

REMANAT D'OU AMB XAMPINYONS I ENCIAM AMANIT

MACEDONIA DE FRUITES

14

CREMA DE PASTANAGA AMB FORMATGET

CUIXA DE CONILL AL FORN

FRUITA

21

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, RAVES, REMOLATXAT, FORMATGE FRESC I OU DUR

IOGURT DE SABORS

28

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

SEPIA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT

CREMA CATALANA CASOLANA

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

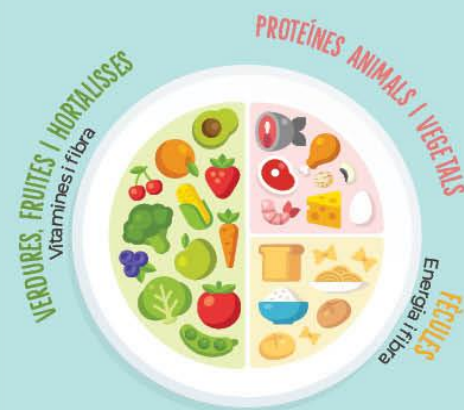
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

