

MENU BASAL

OCTUBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

		1 MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB PATATA I BACON POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	2 MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS FRUITA DE TEMPORADA	3 CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
6 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA MAGRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	7 ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	8 CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	9 CREMA DE CARBASSA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	10 FESTIU
13 ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO) TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	14 MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	15 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	16 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 ESPAGUETIS AL PESTO LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA
20 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	21 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	22 MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	23 ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	24 SOPA D'AU AMB FIDEUS POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA
27 PÈSOLS A LA CATALANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	28 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	30 FIDEUÀ AMB RAP LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	31 MENÚ ESPECIAL: LA CASTANYADA CREMA DE CARBASSA I BONIATO POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB BARBACOA I PATATA GAJO NATILLES

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
tendra
Enciam
Patata

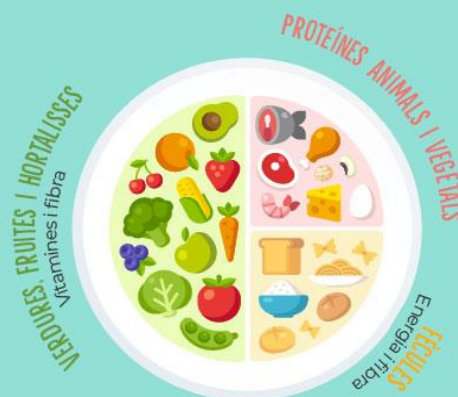
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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...

PODEM SOPAR:

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

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

COMPASS GROUP

Scolarest