

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATA FETA A CASA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT AMB TOPPINGS

6

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA  
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE  
PATATES AL CALIU  
FRUITA DE TEMPORADA

7

**PEIX FRESC**  
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I  
COGOMBRE  
IOGURT AMB TOPPINGS

8

CREMA DE PORROS NATURAL  
ROMESCADA DE CIGRONS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA DE TEMPORADA

11

PAELLA AMB VERDURES  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
ALBERGÍNIA AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

12

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
TRUITA DE CARBASSÓ FETA A CASA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT AMB TOPPINGS

13

ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET I  
XORIÇO  
SUQUET DE DAUS DE RAP  
VERDURES SALTADES  
FRUITA DE TEMPORADA

14

COLIFLOR AL FORN  
CROQUETS DE POLLASTRE  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT AMB TOPPINGS

15

CREMA DE PÈSOLS  
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FRICANDÓ DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

19

CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA  
PATATA PANADERA  
IOGURT AMB TOPPINGS

20

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA  
(ORELLANES I PANSES)  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

21

**PEIX FRESC**  
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT AMB TOPPINGS

22

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATA FETA A CASA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROTS  
DE MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

25

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA  
JARDINERA  
PATATES "GAJO"  
FRUITA DE TEMPORADA

26

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA,  
ALFÀBREGA, JULIVERT I ALL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT AMB TOPPINGS

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA  
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

28

TALLARINES A LA "PUTANESCA" VEGETAL  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT AMB TOPPINGS

29

PURÉ DE PATATES  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# 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...

## 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

## 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.

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

