

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA  
B: FRUITA I GALETES

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT  
B: PA AMB PERNIL CUIT

10

SOPA DE PASTA  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU  
FRUITA  
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
BOTIFARRA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA  
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

14

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE I PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT  
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA A LA JARDINERA  
FRUITA  
B: FRUITA I GALETES

16

**A FOC LENT (CASTELLA)**  
SOPA CASTELLANA  
POLLASTRE AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
PASTÍS DE GEMA  
B: PA AMB PERNIL CUIT

17

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
LLOM AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA  
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA  
FRUITA  
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

21

SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA  
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

22

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB TALLARINES A LA SOIA  
FRUITA  
B: FRUITA I GALETES

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
ESTOFAT DE PORC  
BOLETS  
IOGURT  
B: PA AMB PERNIL CUIT

24

PÈSOLS AMB PATATES  
MANDONGUILLES AMB SALSÀ  
FRUITA  
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
FRUITA  
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

28

ESCUDELLA AMB CIGRONS  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA  
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
IOGURT  
B: FRUITA I GALETES

30

**"DIA DE LA PAU"**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA  
B: PA AMB PERNIL CUIT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA  
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.



# 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

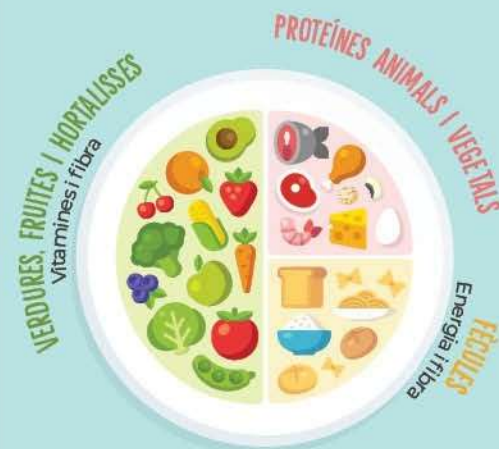
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

**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.**