

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

5

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

7

PAELLA AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
VERDURES AL FORN  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

13

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CAREMEL·LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB LLI MONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
"FRIJIOLES RANCHEROS"  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

21

SOPA DE PEIX  
ABADEJO A LA LLAUNA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL  
DE LEGUMBRETA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

26

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL  
LLOMBARDA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

27

**BON PROFIT (CATALUNYA)**  
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I  
PATATES  
PASTÍS DE SANT JORDI

B: PA AMB PERNIL CUIT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSA DE  
TOMÀQUET I ORENGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA  
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL 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

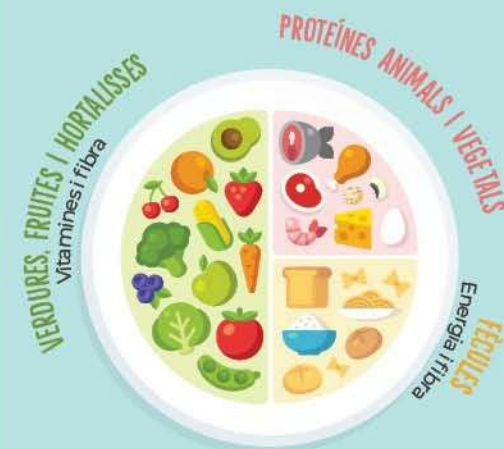
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...  
Verdura cuita o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita 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.

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