

**DILLUNS**

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO  
POLLASTRE ROSTIT  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS  
BARBACOA (OPCIONAL)  
AMANIDA COMPLETA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

30

**FESTIU**

**DIMARTS**

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATA

IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

17

CREMA DE VERDURES  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

24

ESPAGUETIS GRATINATS  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

31

**FESTIU**

**DIMECRES**

4

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS

ENCIAM I BROS  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

11

CREMA DE VERDURES  
OLLA DE MONGETES BLANQUES  
AMB PORC  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

18

MONGETES SEQUES I PATATA BULLIDA  
AMB OLI D'OLIVA  
OUS AL FORN GRATINATS  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

**DIJOUS**

5

SOPA D' ESTELS  
CIGRONS AMB SALS VERDA  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES A DAUS  
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

19

BRÒQUIL AMB PATATES  
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES  
TIRES DE POLASTRE  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

26

ARRÒS TRES DELÍCIES  
POLLASTRE AL FORN AMB  
SALS  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

**DIVENDRES**

6

PAELLA  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
AMANIDA VERDA

FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

MONGETES TENDRES AMB  
MAIONESA

TRUITA DE TONYINA

ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA  
FRESCA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

CREMA DE PORROS NATURAL  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
BOLONYESA DE LEGUMBRETA  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE SALUT**



**grow  
FOOD  
BANKS**



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



NOTES:

## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: **MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.**



### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma  
Taronja

Pera  
Plàtan  
Raim



### 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.**

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.