

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
ESTOFAT DE VEDELLA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

A FOC LENT (CASTELLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLASTRE EN ESCABETX  
"PISTO MANCHEGO"  
PASTÍS DE GEMA

17

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES  
MANDONGUILLES AMB SALSÀ  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

22

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE  
SOJA  
VARETES DE LLUÇ  
FRUITA

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

24

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA  
D'ALFÀBREGA  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES  
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
CROQUETES DE RUSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE  
PA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

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.



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

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

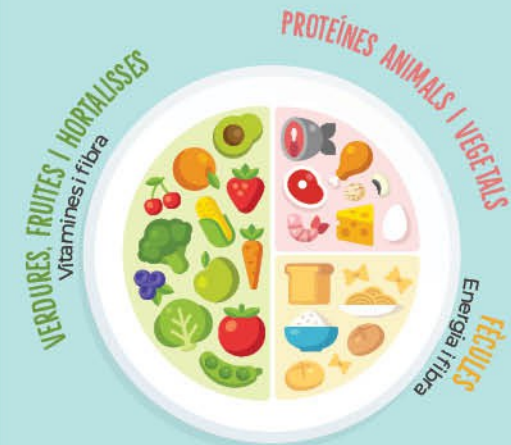
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

## NOTES:

