

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS  
POLLASTRE "TANDOORI"  
ARRÒS SALTEJAT  
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS  
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL  
BICA GALLEGA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
CARBASSÓ  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
FISHPIZZA PROVENÇAL  
IOGURT

23

SOPA DE FIDEUS  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

24

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB SOFREGIT DE VERDURES I LEGUMBRETA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

29

ARRÒS THAI  
LLUÇ A LA RIOJANA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB ESPINACS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

31

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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



# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc  
Figafior  
Cirera  
Pruna

### FRUITES



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló

### VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga



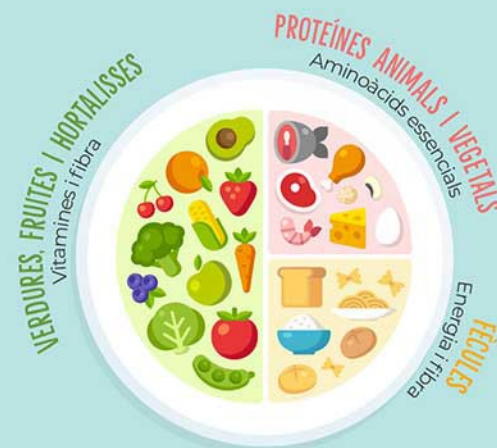
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.**