

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSINA DE SOJA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
IOGURT

6

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES "A LO POBRE"  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPINACS A LA CREMA  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
FRUITA

22

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
CARBASSÓ  
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
ENCIAM  
GELAT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATA, BOTIFARRA I CARN PICADA  
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.



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

## 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.**

