

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES  
OUS AMB Salsa AURORA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,  
PASTANAGA I Ceba FREGIDA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I  
PATATA)  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA  
( PASTANAGA, Ceba I PEBROT)  
COUS COUS AMB VERDURA  
FRUITA

5

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

6

FESTIU

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
ENCIAM I Ceba  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES  
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP  
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I Ceba  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
POSTRES DE NADAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

FOOD  
BANKS

# 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

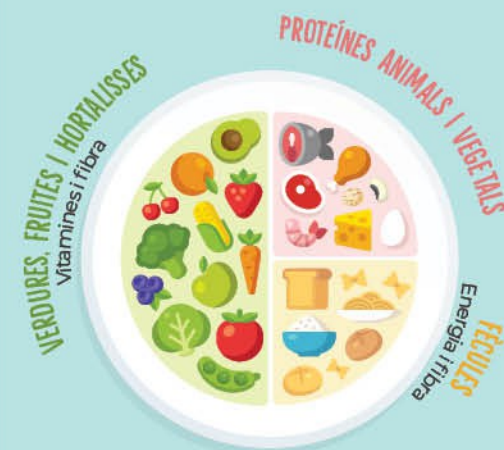
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

