

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES  
OUS A LA PLANXA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,  
PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
COUS COUS AMB VERDURA  
FRUITA

5

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
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 PORC  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
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 PÈSOLS  
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP  
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE NADAL  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I  
PANSES)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

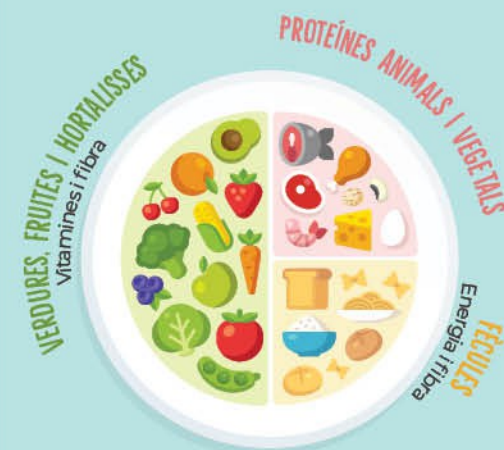
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

COMPASS GROUP

Scolarest