

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

7

FESTIU

10

SOPA DE FIDEUS  
ESTOFAT DE VEDELLA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE  
CÚRCUMA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CROQUETES DE RUSTIT  
ARRÒS SALTEJAT  
XAMPINYONS  
FRUITA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT I BROS  
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA  
I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA  
D'ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÒS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I  
BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



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 cuada o amanida
Verdura cuada 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:

