

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

## FESTIU

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
ESTOFAT DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
GALL SANT PERE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

21

SOPA DE PEIX (RAP, MUSCLO, PORRO, API,  
TOMÀQUET) AMB FIDEUS SENSE GLUTEN NI OU NI  
PLV. FS  
GALL SANT PERE EN SALSA VERDA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALMÓ AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

**BON PROFIT (CATALUNYA)**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I  
PATATES  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA  
FISHFOCACACCIA AMB BARBARCOA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

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

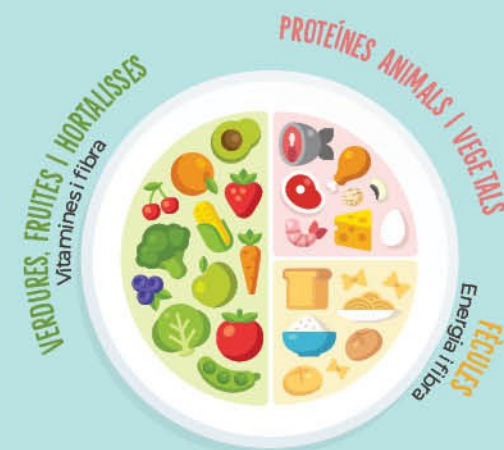
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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.**

## NOTES:

