

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

1

2

3

1

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET  
ENCIAM  
FRUITA

6

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

8

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

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

ARRÒS AMB SAMFAINA  
SALSITXES DE PORC  
ENCIAM I OLIVES  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

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

15

PATATES GRATINADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
CARN D'OLLA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

20

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

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
VERDURES  
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

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

27

ESCUDELLA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I  
PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA  
DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT



# 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.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**