

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ALBERGÍNIA AL FORN  
IOGURT NATURAL

4

XD MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
(SENSE VERDURES)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
XAMPINYONS  
IOGURT NATURAL

5

**JORNADA PROTEÏNA VEGETAL**  
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PASTA  
IOGURT NATURAL

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ESPINACS SALTEJATS  
IOGURT NATURAL

7

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

10

SOPA DE FIDEUS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

11

BRÒQUIL AL VAPOR  
OUS REMENATS  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

13

ESPIRALS SALTEJATS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
XAMPINYONS  
IOGURT NATURAL

14

LLENTIES BULLIT  
POLLASTRE ROSTIT  
ALBERGÍNIA AL FORN  
IOGURT NATURAL

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

18

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
(PEBROT, PATATA, CEBA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
XAMPINYONS  
IOGURT NATURAL

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT NATURAL

20

**JORNADA PROTEÏNA VEGETAL**  
CARBASSÓ AL FORN  
CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
IOGURT NATURAL

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

24

LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT,  
PATATA, CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

26

MACARRONS SALTEJATS  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ALBERGÍNIA AL FORN  
IOGURT NATURAL

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés. TOTES LES FRUITES I VERDURES PERMESES HAURAN DE PELAR-SE. ELS BROUS HAURAN DE SER DE CARN, SENSE VERDURES.

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.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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

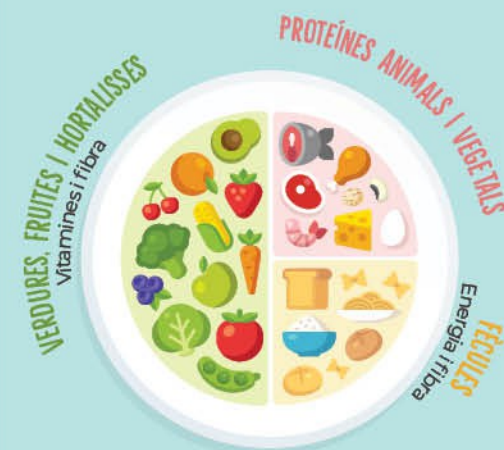
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

## NOTES:

**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.**