

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

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

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

5

**JORNADA PROTEÏNA VEGETAL**  
CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
FRUITA DE TEMPORADA

6

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

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB  
PASTANAGA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL AL VAPOR  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA  
I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

12

**L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)**  
ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA DE TEMPORADA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
IOGURT

14

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

17

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

18

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

19

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

20

**JORNADA PROTEÏNA VEGETAL**  
CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS AMB ESPINACS  
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
IOGURT

24

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

25

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
FRUITA DE TEMPORADA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
ARRÓS 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 DE TEMPORADA

**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 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: