

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

TRITURAT DE VERDURA AMB GALL DINDI

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

9

TRITURAT DE VERDURA AMB TRUITA

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

10

TRITURAT DE VERDURA AMB VEDELLA

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

13

TRITURAT DE VERDURA AMB ABADENO

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

14

TRITURAT DE VERDURA AMB TRUITA

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

15

TRITURAT DE VERDURA AMB LLOM

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

16

TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

17

TRITURAT DE VERDURA AMB GALL DE SANT PERE

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

20

TRITURAT DE VERDURA AMB POLLASTRE

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

21

TRITURAT DE VERDURA AMB RAP

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

22

TRITURAT DE VERDURA AMB TRUITA

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

23

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

24

TRITURAT DE VERDURA AMB LLOM

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

27

TRITURAT DE VERDURA AMB LLUÇ

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

28

TRITURAT DE VERDURA AMB VEDELLA

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

29

TRITURAT DE VERDURA AMB POLLASTRE

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

30

TRITURAT DE VERDURA AMB TRUITA

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

31

TRITURAT DE VERDURA AMB ABADENO

IOGURT LA FAGEDA

B: TRITURAT DE FRUITES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES

ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA

PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

13

14

15

16

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROT  
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)

TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

SOPA MINISTRONE

RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS

CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

ESPAGUETIS AMB PESTO

DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROT  
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA

PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

27

28

29

30

31

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL

SOPA DE BROU AMB PASTA

HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA

POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT LA FAGEDA

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA

B: PLÀTAN

PEIX FRESC

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: GALETES

Cada setmana oferim: 1 dia pa integral, 1 dia pa integral i pa de cereals, 3 dies pa integral i pa blanc.

Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de proximitat i km 0

❖ Productes ecològics

❖ Productes integrals

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB FORMATGE

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT LA FAGEDA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: GALETES

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB PERNIL

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB FORMATGE

16

SOPA MINISTRONE  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT LA FAGEDA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

17

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: GALETES

20

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB PERNIL

21

ESPAGUETIS AMB PESTO  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB FORMATGE

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

SOPA DE LLETRES  
GOULASH DE PORC I POMA  
PATATA I CARBASSA  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: GALETES

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB PERNIL

28

SOPA DE BROU AMB PASTA  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT LA FAGEDA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
B: PA AMB FORMATGE

30

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT LA FAGEDA  
B: PLÀTAN

31

PEIX FRESC  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
AMANIDA XINA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
B: GALETES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



Cada setmana oferim: 1 dia pa integral, 1 dia pa integral i pa de cereals, 3 dies pa integral i pa blanc.

Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de proximitat i km 0

❖ Productes ecològics

❖ Productes integrals

# 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

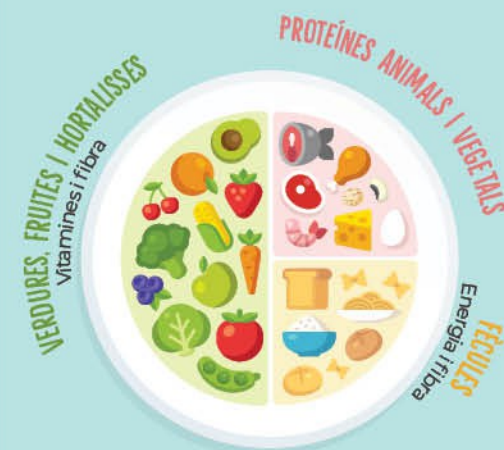
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

**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.**