

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|--|--|--|
|   |  | 1  | 2  | 3  |
|   |  | FESTIU   | FESTIU   | FESTIU   |
| 6   | 7  | 8  | 9  | 10   |
| FESTIU  | FESTIU   | CREMA DE VERDURES<br>ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE<br>PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA<br>IOGURT LA FAGEDA<br>B: PA AMB FORMATGE           | LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PLÀTAN               | SOPA DE PASTA<br>MANDONGUILLES A LA JARDINERA<br>PATATES FREGIDES<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: BASTONETS   |
| 13  | 14   | 15   | 16   | 17   |
| ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)<br>FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT<br>ENCIAM I BROT<br>IOGURT LA FAGEDA<br>B: PA AMB PERNIL                   | MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS<br>TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: POMA | CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS<br>FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA<br>AMANIDA VERDA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PA AMB FORMATGE   | SOPA MINISTRONE<br>RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT<br>PATATES FREGIDES<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PLÀTAN                                   | MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)<br>GALL SANT PERE AL FORN<br>ENCIAM I CEBA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: BASTONETS |
| 20  | 21   | 22   | 23   | 24   |
| CREMA DE PASTANAGUES I PORROS<br>CROQUETES DE POLLASTRE<br>AMANIDA PANZANELLA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PA AMB PERNIL                              | ESPAGUETIS AMB PESTO<br>DAUS DE RAP ARREBOSSAT<br>AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROT<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: POMA                                | LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA<br>IOGURT LA FAGEDA<br>B: PA AMB FORMATGE | MONGETA TENDRA AMB PATATES<br>POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA<br>ENCIAM I REMOLATXA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PLÀTAN                  | SOPA DE LLETRES<br>GOULASH DE PORC I POMA<br>PATATA I CARBASSA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: BASTONETS  |
| 27  | 28   | 29   | 30   | 31   |
| VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)<br>FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES<br>ENCIAM I FORMATGE<br>IOGURT LA FAGEDA<br>B: PA AMB PERNIL | SOPA DE BROU AMB PASTA<br>HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: POMA                      | CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA<br>POLLASTRE AL FORN<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PA AMB FORMATGE                  | CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA<br>TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE<br>ENCIAM I PEBROT VERMELL<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>B: PLÀTAN | PEIX FRESC<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET<br>PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN<br>AMANIDA XINA<br>MACEDÒNIA DE FRUITES<br>B: BASTONETS                   |



Cada setmana oferim: 1 dia pa integral, 1 dia pa integral i pa de cereals, 3 dies pa integral i pa blanc.  
\* Els berenars es donaran per a 1er i 2on de primària.

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                          |

## 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.**

