

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

CREMA DE VERDURES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PLÀTAN**

ESPINACS A LA CREMA  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA  
I COUS COUS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: BASTONETS**

13

14

15

16

17

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A  
DAUS)  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BROS  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES  
AMB ESPINACS  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: POMA**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MUSSACA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PLÀTAN**

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: BASTONETS**

20

21

22

23

24

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I  
TOMÀQUET  
AMANIDA PANZANELLA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

ESPAGUETIS AMB PESTO  
PASTÍS DE CARN VEGETAL AMB PARMENTIER DE  
PATATA  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: POMA**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PA AMB FORMATGE**

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PLÀTAN**

MINISTRA IMPERIAL  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: BASTONETS**

27

28

29

30

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
REMENAT DE PÈSOLS AMB OU  
ENCIAM I FORMATGE  
IOGURT LA FAGEDA  
**B: PA AMB FORMATGE**

LLENTIES AMB QUINOA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: POMA**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PA AMB FORMATGE**

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB  
CARBASSA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA DE TEMPORADA  
**B: PLÀTAN**

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA  
AMANIDA VERDA  
MACEDÒNIA DE FRUITES  
**B: BASTONETS**

# 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: