

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

□	□	1	2	3
		<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	CREMA DE VERDURES ARRÓS DE L'HORTA ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE CROQUETES DE POLLASTRE PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA FRUITA O LACTI	LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES PÈSOLS A LA CATALANA TRUITA DE PATATES BOTIFARRA A LA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA O LACTI	SOPA DE PASTA ESPINACS A LA CREMA MANDONGUILLES A LA JARDINERA GALL SANT PERE AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA O LACTI
13	14	15	16	17
ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) PANATXÉ DE VERDURES FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT COSTELLA DE PORC AL FORN ENCIAM I BROS FRUITA O LACTI	MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC) TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA O LACTI	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS PATATES GRATINADES FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA FILET DE SARDINA AL FORN AMB JULIVERT AMANIDA VERDA FRUITA O LACTI	SOPA MINISTRONE FAVES A LA CATALANA RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT TIRES DE CALAMAR PATATES FREGIDES FRUITA O LACTI	MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA) QUINOA AMB VERDURES GALL SANT PERE AL FORN SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I CEBA FRUITA O LACTI
20	21	22	23	24
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS BRÒQUIL SALTEJAT CROQUETES DE POLLASTRE ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA AMANIDA PANZANELLA FRUITA O LACTI	ESPAGUETIS AMB PESTO TRINXAT DE LA Cerdanya DAUS DE RAP ARREBOSSAT CARN MAGRA AMB SALSINA DE TOMÀQUET AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS FRUITA O LACTI	LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PASTANAGA CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA TRUITA DE PATATES SALMÓ AL FORN ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA O LACTI	MONGETA TENDRA AMB PATATES RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I ESPÀRRECS VERDS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA BACALLÀ A LA LLAUNA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA O LACTI	SOPA DE LLETRES MINESTRA IMPERIAL GOULASH DE PORC I POMA CROQUETES D'ESPINACS PATATA I CARBASSA FRUITA O LACTI
27	28	29	30	31
VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) PÈSOLS AMB PERNIL FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES SECRET A LA PLANXA ENCIAM I FORMATGE FRUITA O LACTI	SOPA DE BROU AMB PASTA LLENTIES AMB QUINOA HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA PLANXA DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA O LACTI	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE POLLASTRE AL FORN FILET D'ABADEJO ENFARINAT ENCIAM I COGOMBRE FRUITA O LACTI	CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB CARBASSA MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE CRESTES DE TONYINA ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA O LACTI	<b>PEIX FRESC</b> ARRÓS AMB TOMÀQUET ARRÓS NEGRE AMB SIPIA PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMANIDA XINA MACEDÒNIA DE FRUITES



# 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.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**