

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY  
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D' ALL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES  
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
GALL SANT PERE EN Salsa VERDA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
REMENAT D' OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PATATES A DAUS  
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
ABADEJO AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU  
CUIT)  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB Salsa DE  
CARABASSA I FORMATGE  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL  
OUS AMB TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET  
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
GALL SANT PERE EN Salsa VERDA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

21

SOPA DE PEIX  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, Ceba I PATATA  
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA  
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
AMANIDA MIXTA  
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB Oli DE MENTA  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I  
MOZZARELLA  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE 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.



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  
Rèpolo  
Tomàquet  
Pastanaga

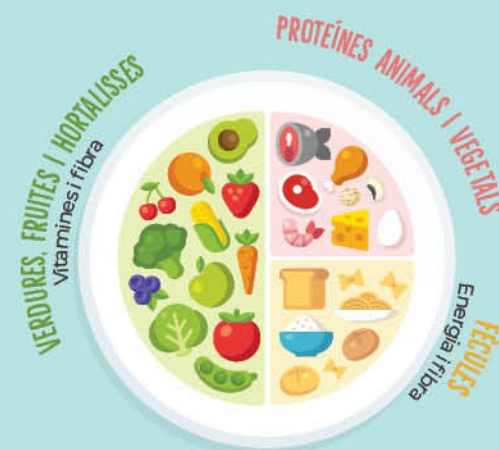
**CREAR UN SOPAR SALUDABLE**

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:**