

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
3

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I
PATATES A DAUS
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

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

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA)
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO AL FORN
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
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
IOGURT NATURAL

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
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**GROW
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

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

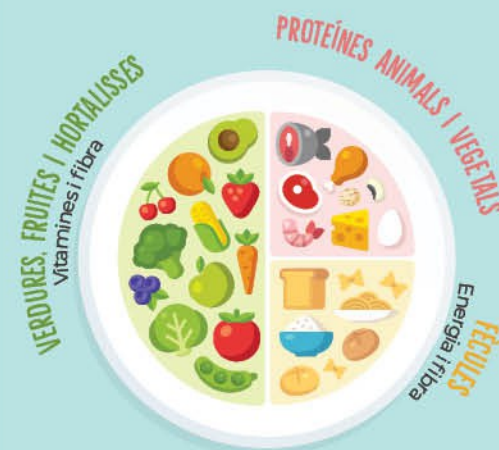
Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

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

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.

COMPASS GROUP

Scolarest

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provinguin d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.