

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLII  
D'ALFÀBREGA  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE  
AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

MACARRONS NAPOLITANA  
OUS AMB BEIXAMEL  
BRÒQUIL GRATINAT  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE FIDEUS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I  
TOMÀQUET  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)  
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB  
MONGETES)  
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
IOGURT

19

RECEPTA FISH REVOLUTION  
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA  
AMB CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA  
VEGETAL  
FRUITA

21

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS  
FRUITA

25

SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

26

ESPAGUETIS CARBONARA AMB COLIFLOR  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI  
D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES  
ARRÓS DE CARNESTOLTES  
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES  
I BLAT DE MORO  
ENCIAM  
GELAT

28

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS AMB PERNIL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA 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.



#### 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

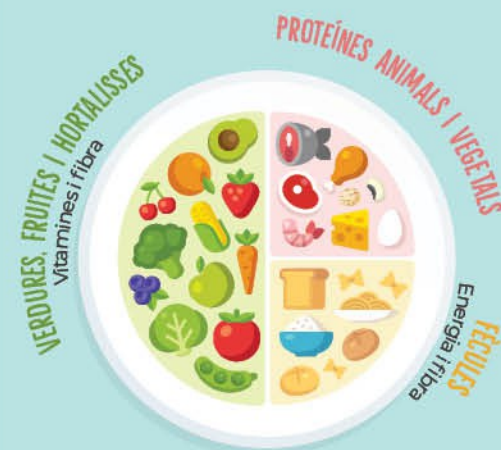
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**