

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES SALTADES  
FRUITA

6

CIGRONS ESTOFATS  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

LLENTIES AMB CARBASSA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA  
VEGETAL  
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSABOLONYESA  
DE CARBASSA I FORMATGE  
GALL SANT PERE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

19

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
ABADEJO AL FORN  
COUS COUS  
FRUITA

20

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 4t EP  
SOPA DE GALETES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
PA DE PESSIC CASOLÀ

21

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
CIGRONS  
FRUITA

27

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

31

SOPA DE FIDEUS  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



# 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

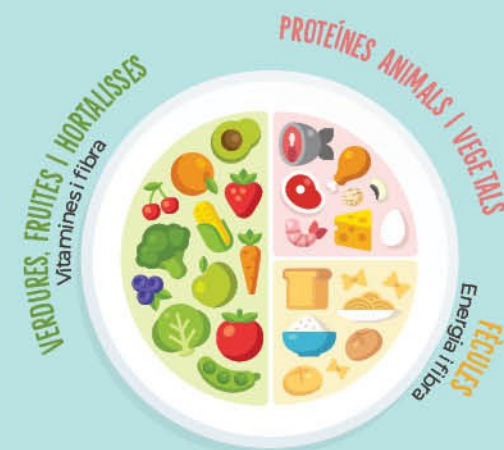
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

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

## NOTES:

