

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
ENCIAM I Ceba  
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
LACÓN DE PORC AL FORN  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

3

SOPA DE FIDEUS  
POLLASTRE A LA MEL  
VERDURES SALTEJADES I BROTS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

PÈSOLS A LA CATALANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)  
PASTA ALLA BOSCAIOLA ( AMB  
CANSALADA VIADA I BOLETS )  
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO  
( GUISAT AMB VERDURES )  
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA  
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES  
TENDRES  
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA  
CRUIXENT  
ENCIAM I Ceba  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I  
TARONJA  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
PATATA AL FORN  
FRUITA

14

ESCUDELLA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
VERDURES SALTEDES  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT)  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PINYA  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB  
PEBRE VERMELL  
POLLASTRE AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

22

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)  
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL  
LLOMBARDA  
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE PORC  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
POLLASTRE AMB Salsa  
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I  
OLIVES  
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE  
VERDURA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,  
LEGUMBRETA I COUS COUS  
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN  
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES  
MONSTRUOSSES  
GELAT



# 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.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
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.**