

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

8

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ  
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

NATILLES DE XOCOLATA

15

CREMA DE COLIFLOR

TRUITA DE PATATA AMB FULLES  
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
(patata, ceba, tomàquet)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I  
TOMÀQUET

IOGURT

29

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT  
DE MORO

IOGURT

9

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS  
AMB OLI D'OLIVA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

16

PAELLA DE L'HORT

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB  
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA  
I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA  
AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

30

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS  
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB  
PATATA

MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB  
SALSA

FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA  
I OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
TARONJA AMB COUS COUS

FRUITA DE TEMPORADA

24

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
SAMFAINA DE VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

31

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

SOPA D'AU AMB FIDEUS

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

CANELONS D'ESPINACS AMB  
BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

27

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI  
D'OLIVA

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OU  
DUR

FRUITA DE TEMPORADA

14

CIGRONS AMB BOLONYESA DE  
VERDURES

CALAMARS A LA ROMANA AMB  
LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I  
JULIVERT

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB  
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

28

BRÒQUIL I PATATA AL CURRY

POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB  
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

# 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  
Rèpolo  
Tomàquet  
Pastanaga

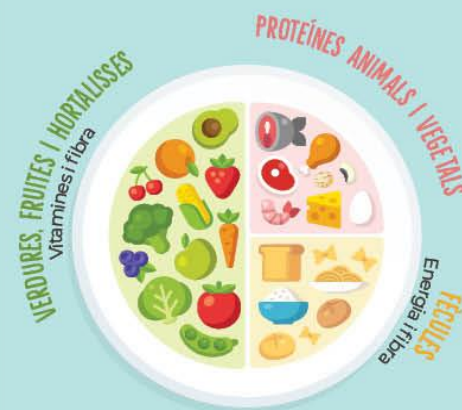
**CREAR UN SOPAR SALUDABLE**

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:

COMPASS  
PROFIT

Scolarest

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