

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TRUITA D'ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR  
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

9

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
FRUITA

11

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES  
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA  
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebrot i ceba)  
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA  
FRICANDÓ DE PORC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

16

FESTIU

17

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES XIPS  
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FISH CRESTES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
LACÓN DE PORC AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
IOGURT

23

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)  
SOPA A LAVRADOR  
POLLASTRE A LA PORTUGUESA  
FRUITA

26

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AMB SALSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

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



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:  
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.

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