

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
(ECOLÒGIC)  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

6

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA  
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA  
LLUC AMB SALSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB  
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE PATATES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)  
CREMA PARMENTIER  
POLLASTRE JALISCO AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
OUS REMENATS  
CARBASSÓ AL FORN (ECOLÒGIC)  
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,  
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB  
CROSTONS  
DAUS DE PORC GUISATS  
ENCIAM I BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT  
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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  
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.**