

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
PASTA  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU  
CUIT)  
FRUITA

7

GUISAT DE LLENTIES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN  
OUS AMB TOMÀQUET  
PATATA CUITA  
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA  
LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE  
CÚRCUMA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU  
CUIT)  
FRUITA

21

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FRUITA

25

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES  
CREMA DE VERDURES  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

Observacions:

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# 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

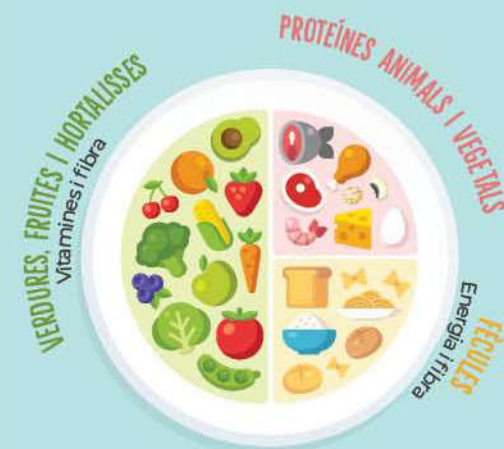
**CREAR UN SOPAR SALUDABLE**

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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:

COMPASS GROUP | Scolarest