

## DILLUNS

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
IOGURT

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

**LLIURE DISPOSICIÓ**

23

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
FRUITA

## DIMARTS

3

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
SEITONS ARREBOSSATS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

## DIMECRES

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

FIDEUS A LA CASSOLA  
FISH CRESTES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

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

## DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE  
CARBASSA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
DISFRESSA DE PIZZA  
PATATES XIPS  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
LLUÇ AMB SALS VERDA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

LLENTIES AMB JARDINERA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

## DIVENDRES

6

SOPA DE PASTA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA  
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL  
DE LEGUMBRETA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



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

# 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.**