

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATES XIPS  
I OGURT

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FILET D'ABADEJO AMB SALSABOLONYESA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMANIDA VERDA  
I OGURT

20

ESPAGUETIS AMB PESTO  
SEITONS ARREBOSSATS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC)  
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES  
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES D'ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

ESPIRALS (ECOLÒGIC) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
XAMPINYONS  
FRUITA

27

PATATES "VIUDAS"  
REMENAT DE PERNIL CUIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
LLUÇ AMB SALSABOLONYESA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSÓ  
TIRES DE CALAMAR  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"  
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)  
POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA



# 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.**