



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS GUISAT AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

25

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB
BOLETS I PATATES
CREMA CATALANA
NATILLES

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

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

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 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.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS GUISAT AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

25

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB
BOLETS I PATATES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

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.



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

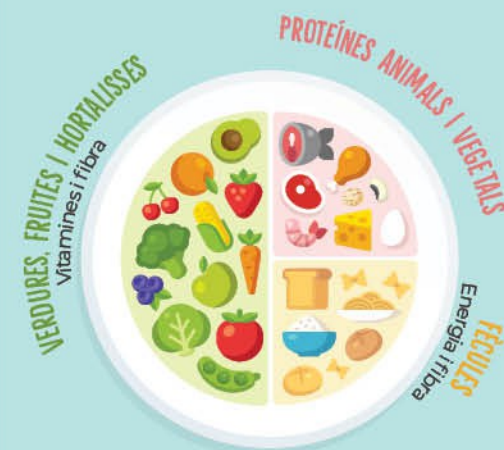
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS GUISAT AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

SOPA MINESTRONE
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

25

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB
BOLETS I PATATES
CREMA CATALANA
NATILLES

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

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

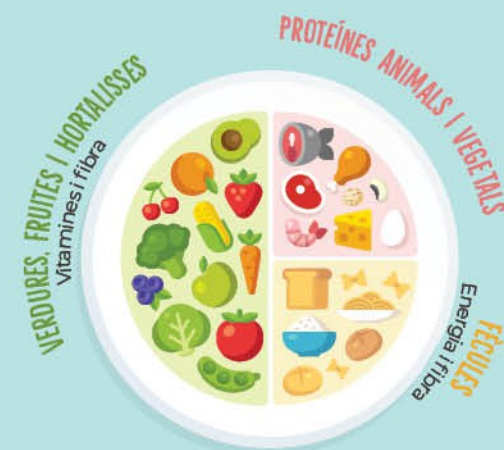
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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.

NOTES:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

PATATES AMB SALSA VERDA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CARAMEL·LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ESPINACS AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

25

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA SENSE GLUTEN
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES
CREMA CATALANA
NATILLES

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

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.



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

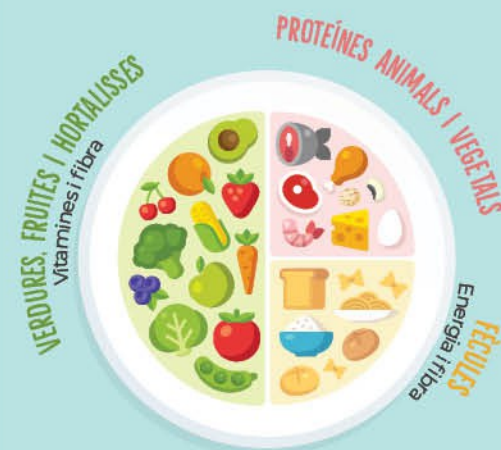
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
IOGURT DESNATAT

5

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

6

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
POLLASTRE AL FORN
IOGURT DESNATAT

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DESNATAT

10

LLENTIES AMB CARBASSA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

11

ARRÒS BLANC
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DESNATAT

12

CREMA DE PORRO I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT DESNATAT

14

MACARRONS SALTEJATS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

17

BLEDES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL VAPOR
IOGURT DESNATAT

18

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
IOGURT DESNATAT

25

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATES AL VAPOR
IOGURT DESNATAT

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
MACARRONS SALTEJATS
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

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

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.



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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS GUISAT AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB
CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA SENSE GLUTEN
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB
BOLETS I PATATES
CREMA CATALANA
NATILLES

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FINGERS DE POLLASTRE (SENSE
GLUTEN I SENSE OU)
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

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.



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

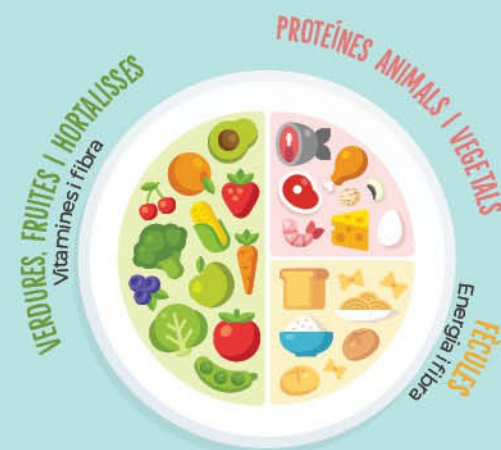
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

LLENTIES AMB CARBASSA
WOK DE VERDURETES, BROTS I SOIA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE
VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

25

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA DE FORMATGE
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMNAT D'OU AMB BOLETS I
XAMPINYÓ
CREMA CATALANA
NATILLES

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

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.



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

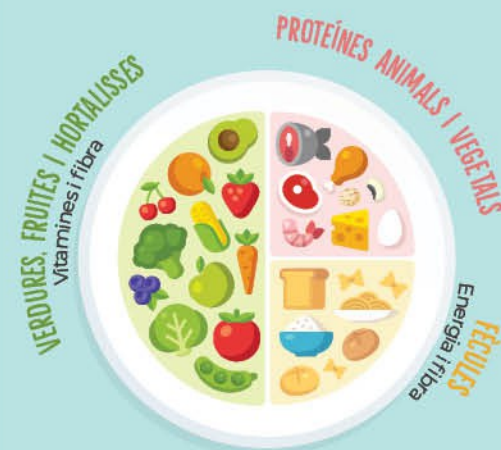
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES: