



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTION

1

FESTIU

1

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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.



#### 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

1

2

3

1

1

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
PASTANAGA EN RODANXES  
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)  
ALBERGÍNIA A LA PLANXA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
PASTANAGA EN RODANXES  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
CARBASSÓ  
FRUITA



GUARDIANS  
DE LA SALUT

18

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
PASTANAGA EN RODANXES  
NATILLES



25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PASTANAGA EN RODANXES  
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PASTANAGA EN RODANXES  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA



# 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.



#### 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

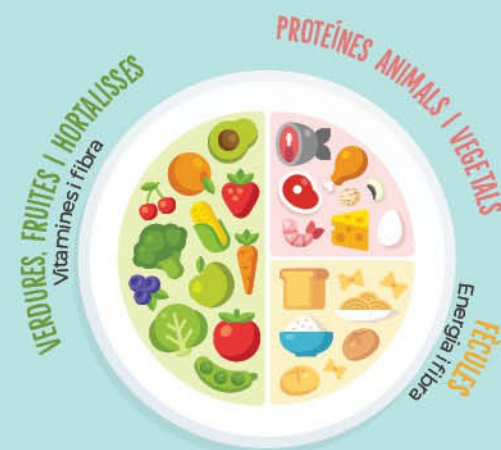
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

**AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)**  
AMANIDA D' ENCIAM I CEBA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
IOGURT NATURAL

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

PATATES AMB SALS VERDA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

**DIA DEL FUNDADOR**  
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

PATATES AMB SALS VERDA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



# 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.



#### 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

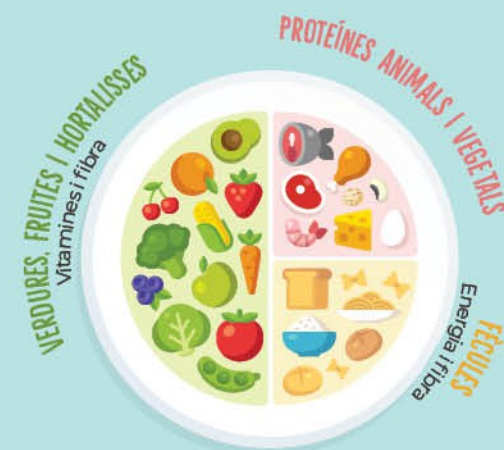
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

CARBASSÓ AL FORN  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

**AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)**  
AMANIDA D' ENCIAM I CEBA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
IOGURT NATURAL

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
IOGURT NATURAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
IOGURT NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



# 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.



#### 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

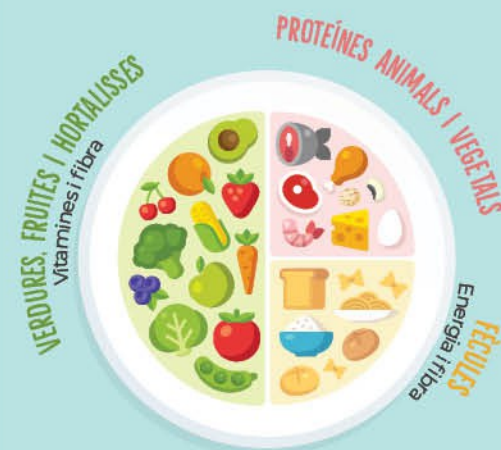
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

22

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
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](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 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

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTION

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I  
PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i  
tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA**  
**(C.VALENCIANA)**  
AMANIDA D' ENCIAM I CEBA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE  
MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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

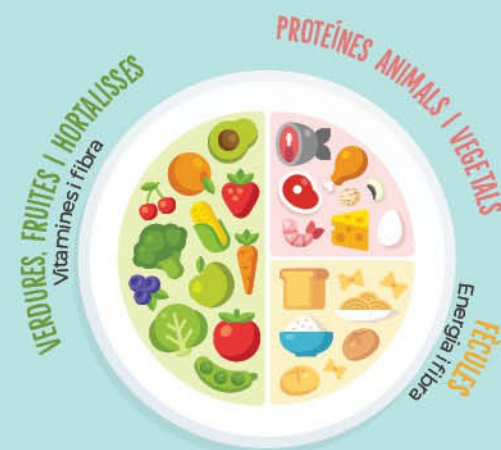
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

LLENTIES AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

TALLARINES AMB VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

ESPIRALS SALTEJATS  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)  
AMANIDA D' ENCIAM I CEBA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

ESCUDELLA AMB GALETES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS SALTEJATS  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONS SALTEJATS  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATA AL FORN  
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](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.



#### 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

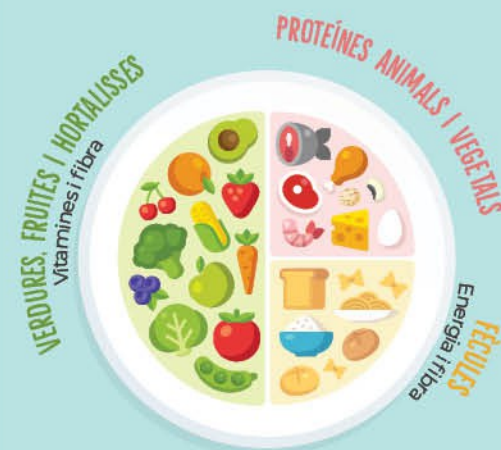
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
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](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

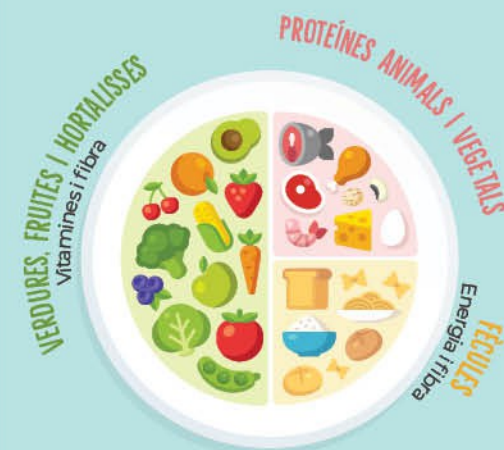
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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

1

2

3

4

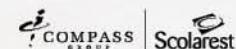
5

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

19

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, API I PATATA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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](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.



#### 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

□

□

□

□

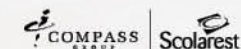
1

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

PATATES AMB PEBROTS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ARRÒS BLANC  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

19

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, API I PATATA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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.



#### 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

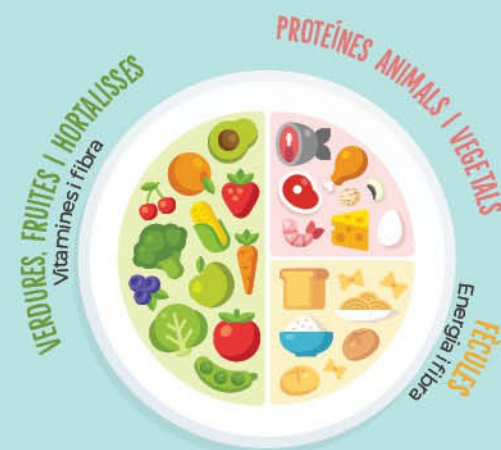
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

1

2

3

4

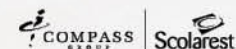
5

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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](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.



#### 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

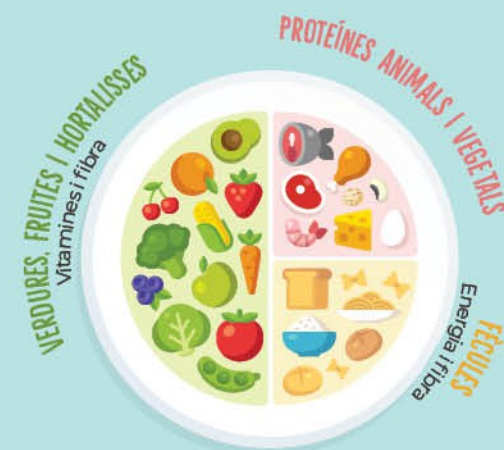
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

1

2

3

4

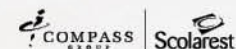
5

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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.



#### 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

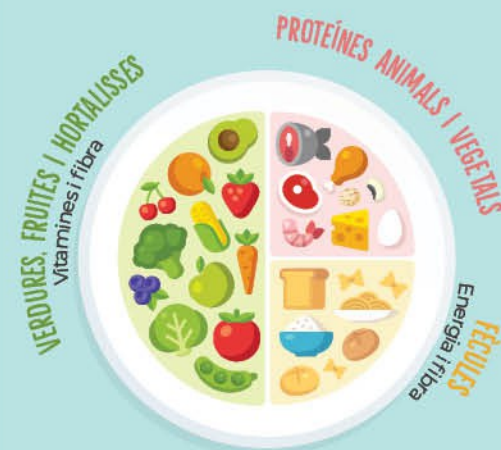
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

1

2

3

4

5

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



6

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

7

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA



16

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES



21

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

23

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

25

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA



# 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.



#### 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

1

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

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](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.



#### 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

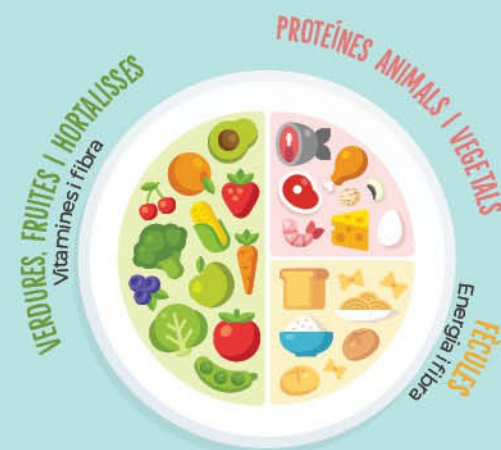
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

□

□

□

□

1

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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

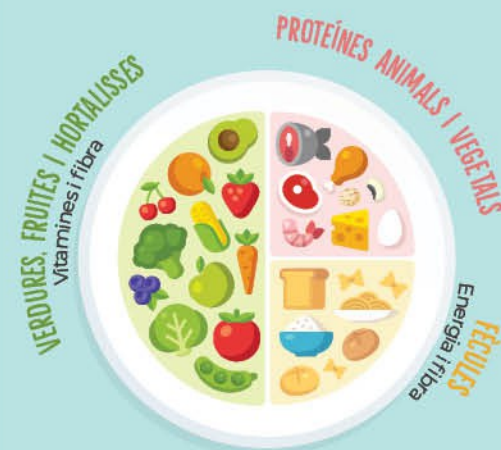
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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

1

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA  
(C.VALENCIANA)  
AMANIDA D' ENCIAM I CEBA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE  
MONGETES  
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA  
JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA,  
I PATATA  
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE  
CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB  
CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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.



#### 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

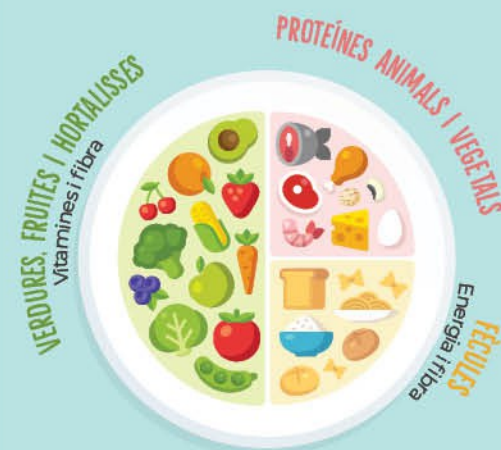
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTION

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

5

TALLARINES AMB VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES I ALL I OLI  
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

**AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
AMANIDA MEDITERRÀNIA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

**DIA DEL FUNDADOR**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA BARREJADA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

# 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 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.**