

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIVO

3

776 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO  
GREIXERA D'OU  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

658 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

5

493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

6

814 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALS DE  
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)  
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

9

788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

641 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 23 G.: 3

TALLARINES AMB SAMFAINA  
BACALLÀ AMB SALS VERDA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

708 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

GUISAT DE CIGRONS  
CORDON BLEU  
FRUITA

12

575 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 46 G.: 13

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)  
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i  
patata)  
POLLASTRE JALISCO AL FORN  
PATATES A DAUS  
IOGURT

13

632 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8

SOPA D'AU AMB PASTA  
TRUITA DE PATATA AMB SALS  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

17

613 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
REMNAT D'OU AMB TONYINA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

18

581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

19

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

ESCUDELLA  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE y PATATES  
COL  
FRUITA

20

755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA  
FRESCA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  
IOGURT

23

610 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 13

CREMA DE BRÒQUIL  
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS  
BARBACOA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

24

699 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

ESPAGUETIS GRATINATS  
LLUÇ A LA MALLORQUINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

25

674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
POLLASTRE EN ESCABETX  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

26

477 Kcal. P.: 17 HC.: 64 L.: 14 G.: 2

SOPA DE FIDEUS  
BULLIT  
FRUITA

27

712 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

30

642 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

535 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTES:

## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: **MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.**



### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma  
Taronja

Pera  
Plàtan  
Raim



### 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.**