

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

**FESTIU**

4

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURA AMB PORC  
IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

5

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

6

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

7

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

10

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI

IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

12

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

13

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

14

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

17

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE  
FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

18

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ  
IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

19

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

20

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI

IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

21

VERDURA TRITURADA AMB ABADENO  
FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

24

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

25

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

26

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

27

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURA AMB PORC  
IOGURT NATURAL

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

28

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ  
FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

31

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

**B: FRUITA NATURAL TRITURADA**

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

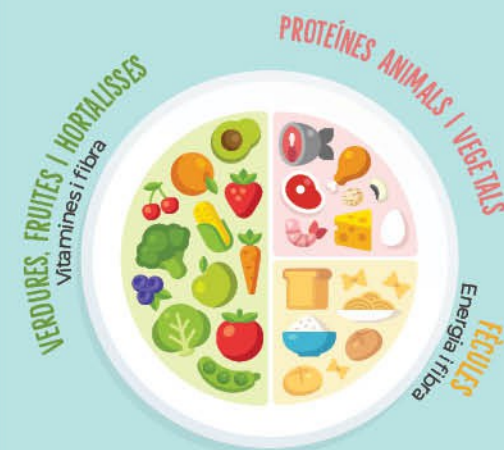
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

## NOTES: