

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FÉRIÉ

4

PIT Y PANA  
(POMMES DE TERRE SAUTÉES ET CHORIZO)  
FILET DE COLIN AU FOUR  
SALADE VERTE ET CAROTTES RÂPÉES  
COMPOTE DE FRUITS

5

SPAGHETTIS AU PESTO  
CROQUETTES À LA VIANDE  
SALADE VERTE ET CONCOMBRE  
FRUIT

6

VELOUTÉ DE COURGETTES BIO  
MIJOTÉ DE VEAU  
POMMES DE TERRE SAUTÉES  
FRUIT BIO

7

RIZ BIO À LA TOMATE FRAÎCHE  
OMELETTE AU JAMBON CUIT  
AUBERGINES RÔTIES  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

8

LENTILLES BIO AU RIZ COMPLET  
POULET SAUCRE AIGRE-DOUCE  
SALADE DE TOMATE  
FRUIT

11

SOUPE DE VERMICELLES BIO  
BOULETTES DE VIANDE DE VEAU  
À LA SAUCE TOMATE  
CHAMPIGNONS ET  
POMMES DE TERRE SAUTÉES  
FRUIT

12

AU SON DE LA TERRETA  
(RÉGION DE VALENCIA)  
LÉGUMES TROIS COULEURS  
(BROCOLIS, HARICOTS VERTS ET CAROTTES)  
PAËLLA TRADITIONNELLE DE VALENCIA  
FRUIT

13

POIS-CHICHE AUX LÉGUMES,  
SEMOULE DE BLÉ ET ŒUF  
POULET RÔTI  
SALADE VERTE ET MAÏS  
FRUIT BIO

14

PÂTES TORSADÉ À LA BOLOGNAISE  
(SAUCE TOMATE ET VIANDE HÂCHÉE)  
FILET DE MAQUEREAU AU FOUR  
SALADE VERTE ET CONCOMBRE  
FRUIT

15

VELOUTÉ DE POTIRON  
OMELETTE DE POMMES DE TERRE  
SALADE VERTE ET TOMATE  
CRÈME DESSERT COOPÉRATIVE OLOT

18

LENTILLES BIO AUX LÉGUMES  
SAUMON AU FOUR  
PÂTES  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

19

HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE  
SAUCISSES DE PORC  
SEMOULE DE BLÉ  
FRUIT

20

JOURNÉE UNIVERSELLE DE L'ENFANT  
MACARRONIS À LA TOMATE  
ET FROMAGE RÂPÉ  
FILET DE POULET PANÉ  
SALADE VERTE, MAÏS ET OLIVES  
FRUIT BIO

21

RIZ BIO AUX CALMARS ET CÔTELETTES  
POISSON DU JOUR AU FOUR  
(SELON ARRIVAGE)  
SALADE VERTE ET TOMATE  
FROMAGE ET PÂTE DE COING

22

VELOUTÉ DE CAROTTES BIO  
LASGNE À LA VIANDE  
ET SAUCE BÉCHAMEL MAISON  
FRUIT

25

BROCOLI ET POMMES DE TERRE  
BOURGUIGNON DE MAIGRE DE PORC  
AUX CHAMPIGNONS  
RIZ BLANC  
FRUIT

26

SPAGHETTIS BIO À LA NAPOLITAINE  
FILET DE COLIN  
PURÉE DE POMMES DE TERRE  
À L'HUILE DE BASILIC  
SALADE VERTE ET MAÏS  
FRUIT BIO

27

MIJOTÉ DE FÈVES BLANCHES BIO AU POTIRON  
POULET RÔTI  
CHAMPIGNONS ET  
POMMES DE TERRE SAUTÉES  
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

28

RIZ BIO À LA SAUCE ALLA NORMA  
(SAUCE DE TOMATE ET AUBERGINE)  
FILET DE CABILLAUD AU FOUR  
SALADE VERTE  
FRUIT

29

SOUPE DE DITALINI BIO  
JAMBON AU FOUR  
POMMES DE TERRE DAUPHINE  
GLACE

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
COMPOTA DE FRUITES

5

ESPAGUETIS AMB PESTO  
CROQUETES DE RUSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS  
FRUITA (ECOLÒGIC)

7

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET NATURAL  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ALBERGÍNIA AL FORN  
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

11

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀQUET  
BOLETS I PATATES DAU  
FRUITA

12

**AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
FRUITA

13

CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

14

ESPIRALS A LA BOLONYESA  
FILET DE VERAT AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
NATILLES COOPERATIVA D'OLOT

18

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
PASTA  
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALSITXES DE PORC  
COUS COUS  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

21

ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FORMATGE I CODONYAT

22

CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA  
FRUITA

25

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
BOURGUIGNON DE MAGRE DE PORC AMB XAMPINYONS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AMB PARMENIÈRE DE PATATA A L'OLI D'ALFABREGA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

27

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB CARABASSA  
POLLASTRE ROSTIT  
XAMPINYONS  
PATATES A DAUS  
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

28

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC)  
BRAÓ DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS CON CHORIZO)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
COMPOTA DE FRUTAS

5

ESPAGUETIS AL PESTO  
CROQUETAS DE COCIDO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

7

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
BERENJENAS ASADAS  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO AGRIDULCE  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

11

SOPA DE FIDEOS (ECOLOGICO)  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE  
SETAS Y PATATAS DADO  
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)**  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
FRUTA

13

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

14

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
NATILLAS COOPERATIVA OLOT

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
PASTA  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
SALCHICHAS DE CERDO  
COUS COUS  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

21

ARROZ (ECOLÓGICO) DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
QUESO Y MEMBRILLO

22

CREMA DE ZANAHORIA (ECOLÓGICO)  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS  
BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

26

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA CON PARMENTIER DE PATATA AL ACEITE DE ALBAHACA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA  
POLLO ASADO  
CHAMPIÑONES  
PATATAS DADO  
YOGUR COOPERATIVA OLOT

28

ARROZ (ECOLÓGICO) CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)  
LACÓN AL HORNO  
PATATA PANADERA  
HELADO

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  
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.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**