

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 AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

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

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CALAMARS ESTOFATS
FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

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

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

18

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

19

LLENTIES ESTOFADES
DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ
TOMÀQUET AMANIT I BROTS 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

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

28

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

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
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:

