

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**

4

BRÒQUIL SALTEJAT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

6

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL



11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
IOGURT NATURAL

13

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

15

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT NATURAL



18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT NATURAL

19

PATATES AMB Salsa VERDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

20

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

21

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL



25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL



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

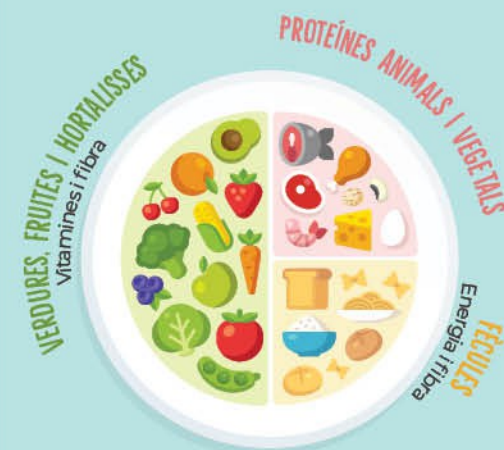
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: