

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VARIADA
FRUITA DE TEMPORADA

14

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA CASTELLANA
POLLASTRE AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA DE TEMPORADA

17

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

20

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

21

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

24

TRINXAT DE LA Cerdanya
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
IOGURT

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA DE TEMPORADA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA DE TEMPORADA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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.