

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE

13

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

15

BLEDES SALTEJADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBÀ

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

20

CREMA DE CARBASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

22

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS

27

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

28

BLEDES SALTEJADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES CASOLÀ

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

31

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBÀ,
PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES

aprende
acomer
sano.org



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.

COMPASS GROUP

Scolarest