

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

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

13

14

15

16

17

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

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

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

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA DE TEMPORADA

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

20

21

22

23

24

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

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

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

27

28

29

30

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

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

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

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, Ceba, PATATA)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

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.



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.

NOTES: