

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

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

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

13

14

15

16

17

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

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

BLEDES SALTEJADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

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

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

20

21

22

23

24

CREMA DE CARBASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

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

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

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

27

28

29

30

31

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

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

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

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

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,
PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

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:

