

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
ESTOFAT DE SÍPIA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MACARRONS A LA CARBONARA
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
IOGURT

7

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA DE TEMPORADA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

17

PÈSOLS AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GUISAT DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

25

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS NAPOLITANA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I
BLAT DE MORO
ENCIAM
GELAT

28

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUITA Y LA VERDURA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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: