

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 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

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
 IOGURT

7

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

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) 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

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSITA DE
 TOMÀQUET CASOLANA
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
 ENCIAM I COL LLOMBARDA
 IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 POLLASTRE ROSTIT AMB SALSITA BARBARCOA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA DE TEMPORADA

17

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

18

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
 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

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 TOMÀQUET AMANIT I BROS
 IOGURT

24

CREMA DE VERDURES
 MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
 PÈSOLS
 FRUITA DE TEMPORADA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA DE TEMPORADA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSITA DE
 TOMÀQUET CASOLANA
 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
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 ENCIAM
 GELAT

28

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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

aprende
 a comer
 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: