

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
CARN MAGRA AMB SALSINA DE TOMÀQUET
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 GUISADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSINA
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 SALSINA 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 SALSINA 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 GUISATS AMB PASTANAGA
GUISAT DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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 ESTOFADES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA 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
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I
BLAT DE MORO
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
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

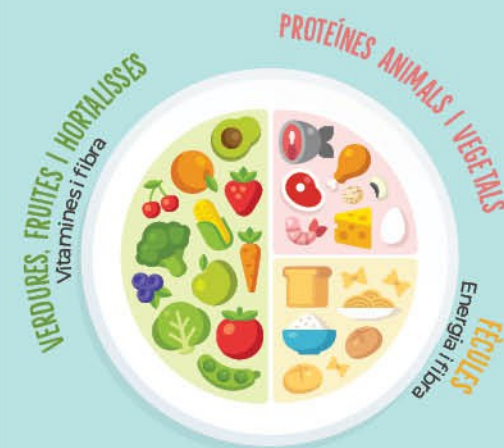
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: