

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TOFU A LA JARDINERA
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
IOGURT NATURAL

7

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
ROTLLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
IOGURT

14

MACARRONS AMB Salsa DE FORMATGE
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLENTIES AMB QUINOA
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I API
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I ARRÒS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TEMPURA DE VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS
BLANC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
XAMPINYONS
FRUITA



Observacions:

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:

