

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB LLIMONA
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
IOGURT DE SABOR

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
IOGURT

14

MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ SOBRE LLIT DE VERDURES SALTEJADES
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

SOPA DE LLETRES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.