

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM

4

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA

5

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
GALL SANT PERE AL FORN
PATATES A DAUS

6

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA

7

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES

10

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

17

ESPINACS AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I OLIVES

20

CARBASSÓ AL FORN
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA

21

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API
I PATATA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

25

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I COGOMBRE

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES

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



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.



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

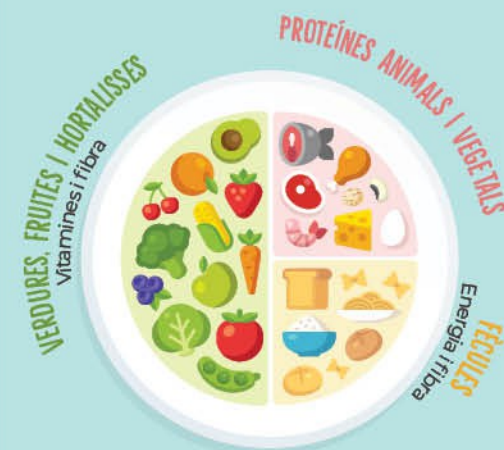
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

