

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I API
IOGURT NATURAL

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

12

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT NATURAL

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I API
IOGURT NATURAL

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

21

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I
PORRO)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

24

PATATES AMB Salsa VERDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I API
IOGURT NATURAL

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

26

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

28

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

31

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

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: