

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

3

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUITA

4

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

5

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

FESTIU

9

CREMA DE PÈSOLS
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

10

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA)
GUISAT DE GALL DINDI
IOGURT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AL FORN
FRUITA

13

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES AMB
TRUITA I PERNIL DOLÇ
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

MACARRONS A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
ESCUDELLA AMB GALETS
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
PATATES AL CALIU
POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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: