

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS
IOGURT

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

14

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL
SEU SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

17

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FLAM

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

24

SOPA D'AU CASOLANA
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SALSA DE
CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES A DAUS
FRUITA

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:

