

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

5

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES EN SALS
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

12

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I FORMATGE
AL FORN
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

13

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA
BOTIFARRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT
B: FRUITA I GALETES

14

MONGETES TENDRES
SALTEJADES AMB SOBRASADA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

15

SOPA DE PASTA
LLOM A LA PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

18

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATA I
TONYINA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA
I PASTANAGA)
HAMBURGUESA MIXTA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

20

DIÀ UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ESTOFAT DE PORC
PATATA I PASTANAGA
IOGURT
B: PA AMB PERNIL CUIT

22

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

25

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
CASOLANA
GELAT O IOGURT
B: FRUITA I GALETES

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
CINTA DE LLOM
ROSTIT
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

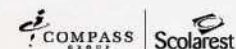
29

ESCUDELLA
BULLIT DE CIGRONS AMB POLLASTRE I
VERDURES (PATATES, PASTANAGUES I
FESOLS TENDRES)
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

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.



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

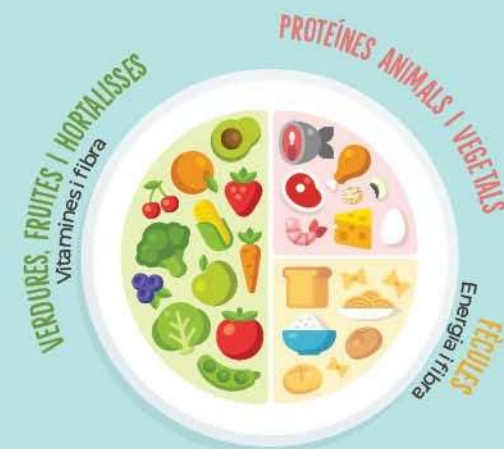
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.