

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

5

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

6

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

7

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

8

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

11

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

12

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

13

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

14

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

15

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

18

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

19

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

20

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

21

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

22

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

25

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

26

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

27

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

28

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

29

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

Observacions:

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.