

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

3

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I
ORENGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

5

FESTIU

6

FESTIU

9

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
SOBRASSADA
POLLASTRE A LA PEPITORIA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

10

TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA
DE LLET I TIRES DE BACÓ)
GUISAT DE PEIX A LAMARINERA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

11

VICHYSOISE
SAN JACOBO AL FORN

IOGURT

B: FRUITA I GALETES

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

13

MONGETES BLANQUES SALTEJADES
BOTIFARRA DE PAGÉS AL FORN
BOLETS
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

16

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

17

CREMA DE VERDURA AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATA I PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

18

MACARRONS AMB FORMATGE
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AMB CEBA
CAMEL·LITZADA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

20

MENU ESPECIAL DE NADAL
ESCUDELLA AMB GALETES

POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)

POSTRES DE NADAL

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

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

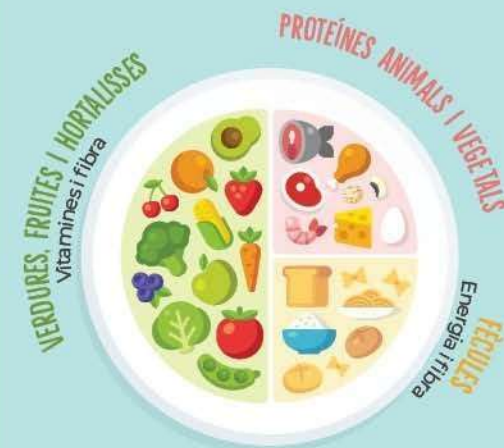
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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

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.