

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

5

ESPAGUETIS AMB TOMAQUET
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS,
PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

B: FRUITA I GALETES

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

7

PAELLA AMB VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
POLLASTRE AL FORN AMB
ROMANÍ
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAREMEL·LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE
CARBASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLAS RANCHEROS"
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

21

SOPA DE PEIX
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA I
PATATA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CRESTES DE TONYINA
AMANIDA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

26

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL
"CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

B: PA AMB PERNIL CUIT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

31

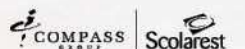
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
LLUÇ A LA PLANXA AMB ALLADA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL 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

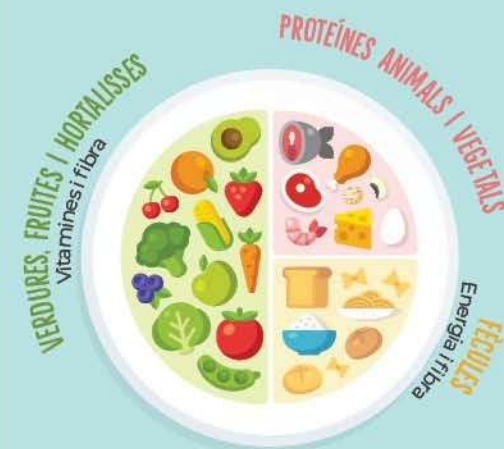
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.