

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES FREGIDES
FRUITA

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

MONGETES SEQUES ESTOFADES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
TOMÀQUET I PASTANAGA
I OGURT

13

TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

PAELLA MIXTA
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
GALL DINDI I FORMATGE ARROSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
I OGURT

22

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CALAMARS A LA ROMANA (ARROSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES
MONGETES SEQUES AMB BOTIFARRA
ENCIAM
GELAT

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

29

ESCUDELLA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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

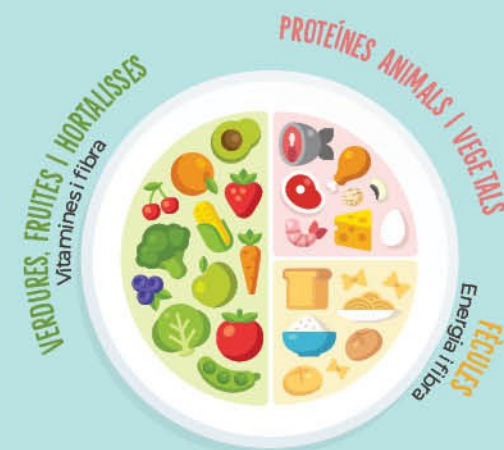
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.