

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

LLIURE DISPOSICIÓ

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS AMB BEIXAMEL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

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

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

RISOTTO DE BOLETS
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

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

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

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

25

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

26

SOPA DE GALETS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

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

28

ARRÒS AMB CREMA DE XAMPINYONS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBACOA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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.

NOTES:

