

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

FESTIU

5

MONGETA VERDA AMB PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

6

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
(ceba i tomàquet)

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

8

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

11

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

12

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

13

CREMA DE CARBASSA

14

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

15

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

CROQUETES D'AU AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FIDEUA MARINERA (amb daus de rap)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA AMB ARRÒS

19

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

20

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

21

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

22

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC (xampinyons, ceba)

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

25

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

27

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA

28

CREMA DE VERDURES

29

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS
DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

**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

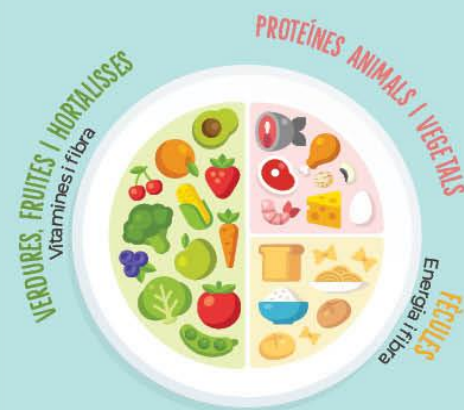
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 cuïta o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuïta 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.

