

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS DE PA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

9

MACARRONS AL PESTO

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

16

MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

4

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA

IOGURT

11

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

18

CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

5

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA

FIDEUÀ MARINERA (amb daus de rap)

FRUITA DE TEMPORADA

12

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

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

FRUITA DE TEMPORADA

19

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

CANELONS DE DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

6

FESTIU

13

WOK DE VERDURES (mongeta verda, carbassó, pastanaga, xampinyons) AMB Salsa DE SOJA

GALETS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

20

DINAR DE NADAL

SOPA DE GALETS

POLLASTRE DE NADAL

TORRÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

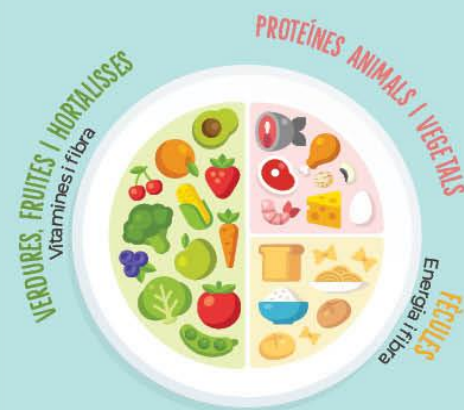
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

