

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB PÈSOLS

3

TRINXAT DE COL AMB PATATA

4

CREMA DE PORROS AMB FORMATGET

5

COUS COUS AMB VERDURETES DE TEMPORADA

6

FESTIU

SALMÓ AL FORN AMB PASTANAGA

TRUITA DE CALÇOTS

CIGRONS AMANITS AMB TOMÀQUET, CARXOFES I OLI D'OLIVA

GALL DINDI ARREBOSAT A ENCIAM AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

MACEDONIA DE FRUITES

9

AMANIDA D'ESCAROLA, TOMÀQUET, PASTANAGA, CARXOFES AMB FORMATGE FRESC

10

SOPA MINESTRONE AMB ARRÒS

11

COLIFLOR I PATATA GRATINATS AL FORN

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA

13

COL SALTEJADA AMB DAUS DE PERNIL

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES I PATATA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB PÈSOLS BULLITS

DAUS DE CONILL AMB ESCALIVADA

TOFU A LA PLANXA AMB FINES HERBES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SABORS

FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA

18

CARXOFES SALTEJADES AMB ARRÒS INTEGRAL

19

ESPINACS SALTEJATS AMB PERNIL SALAT
SEPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB PASTANAGA RATLLADA AMANIDA

20

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I ESCAROLA

OUS DURS AMB ENCIAM AMANIT

BONÍTOL AMB SALSÀ

HAMBURGUESA DE LLENTIES A LA PLANXA

SEPIA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB PASTANAGA RATLLADA AMANIDA

TRUITA DE PATATA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA EN ALMÍVAR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

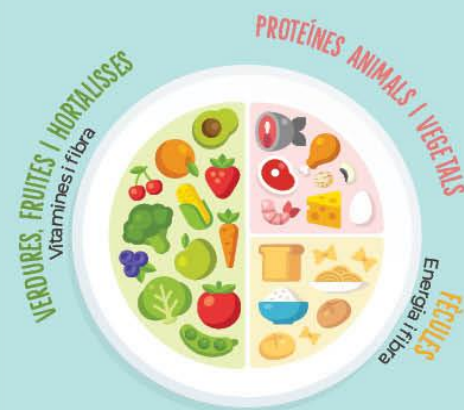
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

