

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, PASTANAGA

SALMÓ AL FORN AMB DAUETS DE PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA

MAIRE FREGIT AMB ESCAROLA AMANIDA

MACEDONIA DE FRUITES

17

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, PASTANAGA, OLIVES, FORMATGE FRESC I CROSTONS DE PA

TRUITA FRANCESA

FRUITA DE TEMPORADA

24

TRINXAT DE COL I PATATA AMB PERNIL SALAT

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

REMENAT D'OU AMB CALÇOTS

FRUITA DE TEMPORADA

11

ESPINACS SALTEJATS A L'ALLET

TRUITA DE PATATA I FORMATGE

FRUITA DE TEMPORADA

18

BLEDES BULLIDES AMB PATATA I PASTANAGA

CUIXA DE CONILL AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

25

ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE CALÇOTS

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

FRUITA DE TEMPORADA

5

BLEDES BULLIDES AMB PATATA I PASTANAGA AMB OLI D'OLIVA

TOFU A LA PLANXA AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

12

COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATA

BROTXETES DE GALL DINDI

FRUITA DE TEMPORADA

19

SOPA DE LLETRES

HAMBURGUESA CASOLANA DE LLEGUMS

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE PÈSOLS AMB FORMATGET

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

6

SOPA D'AU AMB FIDEUS

SEPIÀ AMB ALL I JULIVERT AMB CARXOFES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

13

ALBERGINIES FARCIDES AMB COUS COUS INTEGRAL I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE PORROS

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPINACS SALTEJATS A L'ALLET AMB DAUS DE PATATA

TOFU AL FORN AMB FINES HERBES

FRUITA EN ALMÍVAR

7

TRINXAT DE COL I PATATA AMB PERNIL SALAT

CONILL AL FORN

IOGURT DE SABORS

14

FESTIU

21

ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB LLOREI I OLI D'OLIVA

LLENGUADO A LA PLANXA AMB ENCIAM AMANIT

FLAM CASOLÀ

28

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, PASTANAGA I CROSTONS DE PA

SALMÓ MARINAT AMB Salsa DE SOJA

IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki



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

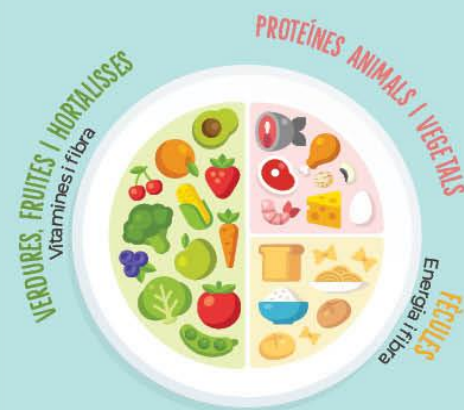
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

