

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

BRÒQUIL I PATATA AL CURRY

5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

6

ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

7

CREMA DE CARBASSÓ

10

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

11

FRUITA DE TEMPORADA

12

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

13

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

17

FILET DE PORC AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I GUARNICIÓ D'ARRÒS SALTEJAT

FRUITA DE TEMPORADA

18

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

19

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

IOGURT

20

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

21

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

24

SOPA D'AU AMB FIDEUS

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

25

CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES

CALAMARS A LA ROMANA AMB LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRESSADA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

27

PAELLA DE L'HORT

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

28

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB COUS COUS

FRUITA DE TEMPORADA

31

ESCUDELLA DE PASTA AMB CIGRONS

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

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

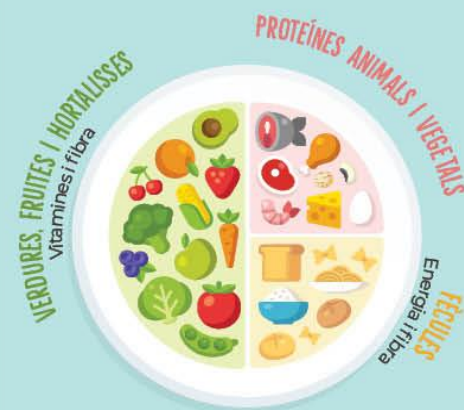
Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

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.

