

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

6

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
GUISAT DE POLLASTRE
FRUITA

7

PAELLA DE PEIX
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
IOGURT

11

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

12

PAELLA VALENCIANA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARBASSA I FORMATGE
LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATA AL FORN
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB PESTO
ABADEJO A L'ANDALUSA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
REMENAT DE CARBASSÓ
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
GALL SANT PERE AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE COLIFLOR
ABADEJO AL FORN
ARRÒS BLANC
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

27

QUINOA TRES DELÍCIES
LLOM DE BACALLÀ CONFITAT AMB OLI DE
ROMANÍ
PATATA AL FORN
IOGURT

28

ARRÒS AL CURRI
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

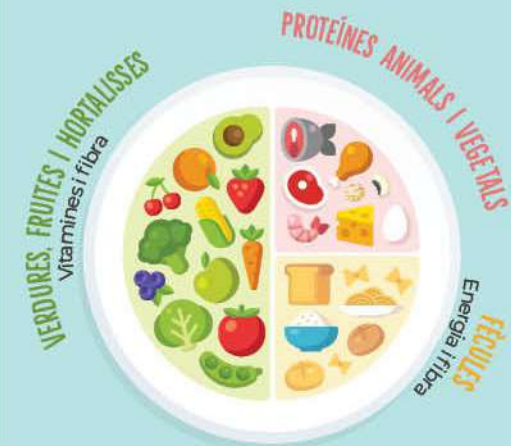
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.