

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 645 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE LLENTIES
POTAJÉ DE LENTEJAS
FRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TOMÀQUET NATURAL
TOMATE NATURAL
IOGURT
YOGUR

2 580 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA, COLIFLOR)
VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
PIZZA
PIZZA
FRUITA
FRUTA

3 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

4 667 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

7 715 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 9

LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA
LAZOS CON SALSÀ CARBONARA
LLOM DE BACALLÀ CONFITAT AMB OLI DE ROMANÍ
LOMO DE BACALAO CONFITADO EN ACEITE DE ROMERO
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

8 647 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 31 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
POLLO A LA CAZADORA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

9 599 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 33 G.: 7

ARRÒS CALDÓS
ARROZ CALDOSO
LLUÇ A LA LLIMONA
MERLUZA AL LIMÓN
TOMÀQUET NATURAL
TOMATE NATURAL
GELAT
HELADO

10 529 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

CREMA PARMENTIER
CREMA PARMENTIER
SECRET DE PORC ESTOFAT
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUITA
FRUTA

11 599 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 8

SOPA DE LLETRES
SOPA DE LETRAS
FRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TRAMPO MALLORQUÍ
TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO
FRUITA
FRUTA

14 669 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 43 G.: 10

CIGRONS GUISATs AMB BLEDES
GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS
REMENAT DE PERNIL CUIT
REVUELTO DE JAMÓN YORK
TOMÀQUET AMANIT
TOMATE ALIÑADO
IOGURT
YOGUR

15 679 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 13

CREMA DE PORROS NATURAL
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
FRUITA
FRUTA

16 586 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 5

QUINOA TRES DELÍCIOS
QUINOA TRES DELICIAS
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28 945 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ESCALOPE DE PORC
ESCALOPE DE CERDO
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

29 579 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ESPAGUETIS CON TOMATE
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
MERLUZA EN SALSÀ VERDE
FRUITA
FRUTA

30 424 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 7

CREMA DE COLIFLOR
CREMA DE COLIFLOR
GUISAT DE POLLASTRE
ESCALDUMS DE POLLO
FRUITA
FRUTA

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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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.

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

NOTES:

