

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

BLEDES SALTEJADES
OUS REMENATS
ENCIAM
IOGURT

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT

11

12

13

14

15

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
CÍTRICS DE LA TERRETA

SALTEJAT DE PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT

PATATES AMB Salsa VERDA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

18

19

20

21

22

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

CREMA DE XAMPINYONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

ARRÒS BLANC
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

25

26

27

28

29

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

ARRÒS BLANC
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA
DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
IOGURT

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



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

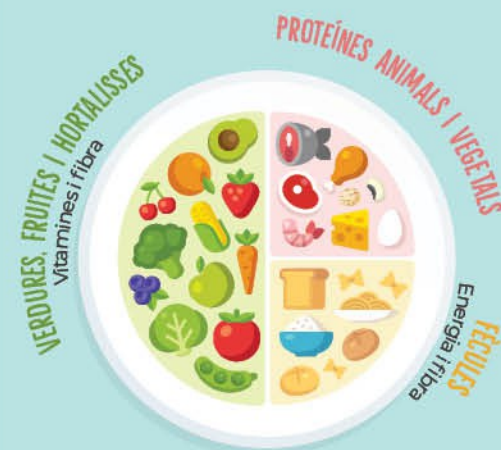
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

COMPASS GROUP

Scolarest