

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

2

3

4

5

1

FESTIU

4

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

CIGRONS GUISAT AMB BLEDES
REMATAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM
FRUITA

6

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB
VERDURES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

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

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

ARRÒS AMB SAMFAINA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

PATATES AMB SALSA VERDA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
IOGURT

22

ARRÒS A LA NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA
DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

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