

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
OUS REMENATS
ENCIAM
FRUITA

6

TALLARINES 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

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA LLAUNA
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

ESCUDELLA AMB GALETS
CARN D'OLLA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
VERDURES
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

ESCUDELLA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita 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.

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