

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

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

5

BLEDES SALTEJADES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM
FRUITA

6

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

7

ARRÒS AMB 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

PATATES AMB SALSA VERDA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

PATATES GRATINADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

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

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

25

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

27

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

28

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

29

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.

NOTES: