

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

5

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE FIDEUS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL AL VAPOR
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)

ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA DE TEMPORADA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
IOGURT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBARCOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

17

PÈSOLS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

20

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT

24

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS AMB CREMA D'ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

ARRÓS DE CARNESTOLTES
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I
BLAT DE MORO
ENCIAM
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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: