

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

4

PATATES AMB PEBROTS
 TRUITA DE CARBASSÓ
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

5

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
 PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV, SENSE LACTOSA)
 IOGURT NATURAL

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
 TIRE DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM
 IOGURT

7

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
 POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT NATURAL

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 PATATES A DAUS
 IOGURT NATURAL

11

BRÒQUIL AL VAPOR
 OUS REMENATS
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 FILET DE MAGRA A LA PLANXA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
 POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

17

COLIFLOR SALTEJADA
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

18

CREMA DE PORRO I PATATA
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 GALL SANT PERE AL FORN
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

20

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

CREMA DE CARBASSÓ
 CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
 ESPINACS SALTEJATS
 IOGURT NATURAL

21

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 TRUITA DE FORMATGE
 ENCIAM
 IOGURT

24

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT NATURAL

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT NATURAL

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
 SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
 ENCIAM I COGOMBRE
 IOGURT NATURAL

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 ENCIAM
 IOGURT NATURAL

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATES FREGIDES
 IOGURT NATURAL

Observacions:

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



TO
 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:

