

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA AMB CIGRONS
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUC AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE
PORC
FRUITA

27

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
SALSITXES DE PORC
PATATES FREGIDES
GELAT

31

FESTIU

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.

