

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

CREMA DE LLEGUMS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

5

SOPA DE BROU AMB PASTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES A DAUS
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

10

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
OUS AL FORN GRATINATS
I OGURT

12

PAELLA AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

13

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

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I TOMÀQUET
FLAM

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
PIT DE POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE MONGETES BLANQUES
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

21

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I TIRÉS DE BACÓ)
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
PIZZA AMB TONYINA, CEBA, MOZZARELLA
I OLIVES
ENCIAM
I OGURT

25

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

MENÚ DE DIJOUS GRAS
LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I
ARRÒS
TRUITA AMB BOTIFARRA D'OU
ENCIAM I CEBA
FRUITA

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

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.



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...

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:

