

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

5

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE
CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

ESPIRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET
FLAM

28

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES
DAU
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

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 cuada o amanida
Verdura cuada 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: