

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES A DAUS
FRUITA

11

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRS DE BACÓ)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE CALAMARS
FRUITA

15

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

20

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
IOGURT

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

FIDEUS A LA CASSOLA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FLAM

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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.



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

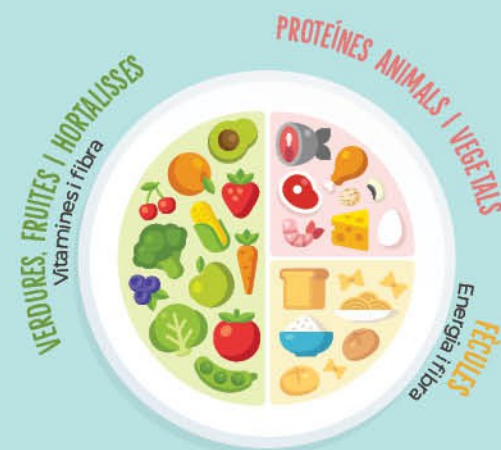
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.