



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS GUISAT AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DESNATAT

10

LLENTIES AMB CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

24

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

25

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

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
BOLETS
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Observacions: _____

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

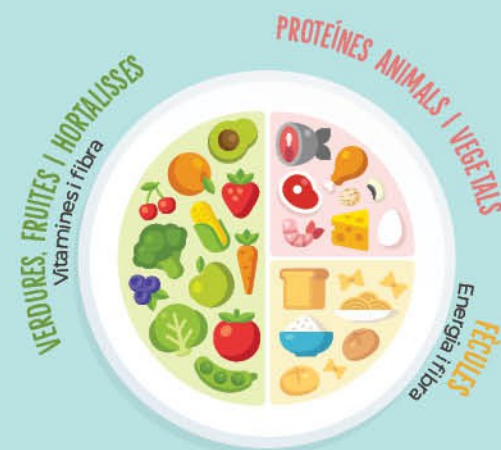
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 cuida o amanida
Verdura cuida 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: