



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

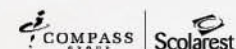
1

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

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

5

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIJONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES I ALL I OLI
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
AMANIDA MEDITERRÀNIA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE MONGETES
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

22

DIA DEL FUNDADOR
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIZZA MARGARITA
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
NATILLES

25

MACARRONS (INTEGRALS) SALTEJATS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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:

