



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

MONGETES BLANQUES I PATATA
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

5

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

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

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS
BARBACOA
PATATES FREGIDES
FRUITA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

13

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

14

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

17

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CIGRONS AMB VERDURES
BOTIFARRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

MACARRONS (INTEGRALS) SALTEJATS
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
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 ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ,
OLIVES I BLAT DE MORO
ENCIAM
GELAT

28

BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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

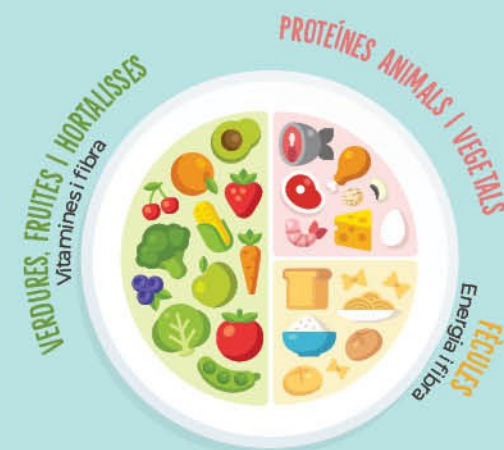
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

