



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

5

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

6

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

LLENTIES AMB CARBASSA
WOK DE VERDURETES, BROTS I SOIA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE COLIFLOR
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB
PATATES DAU I ARRÒS BLANC
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE
VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
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
PIZZA DE FORMATGE
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMNAT D'OU AMB BOLETS I
XAMPINYÓ
CREMA CATALANA
NATILLES

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)
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.

