



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

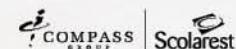
5

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES I ALL I OLI
IOGURT NATURAL

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

12

AL SÓN DE LA TERRETA
(C.VALENCIANA)
AMANIDA D' ENCIAM I CEBA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

13

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

19

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

22

DIA DEL FUNDADOR
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL,
API I PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
IOGURT NATURAL

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

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:

