



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
IOGURT

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

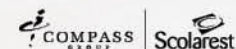
5

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
IOGURT

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
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.



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

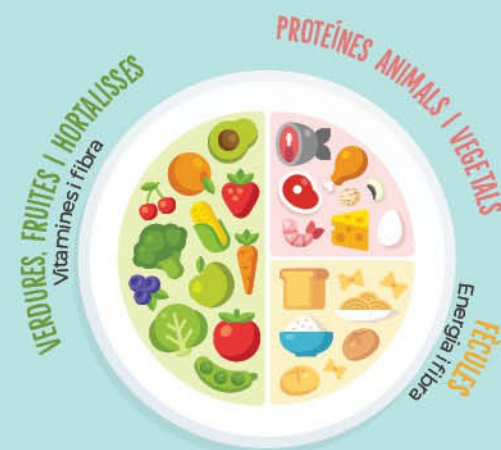
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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:





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

1

1

FESTIU

4

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

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
FRUITA

13

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

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

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

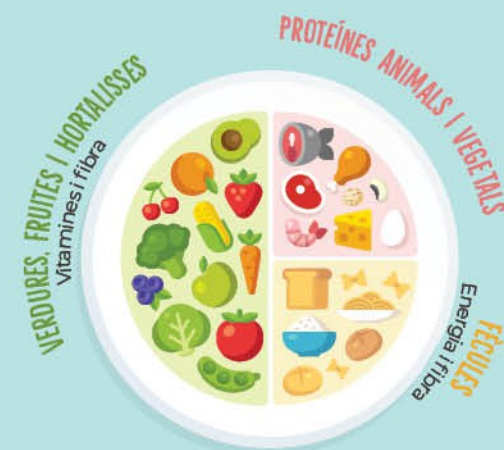
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 cuada o amanida
Verdura cuada 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

4

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

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
IOGURT

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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 VERDA
NATILLES

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
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

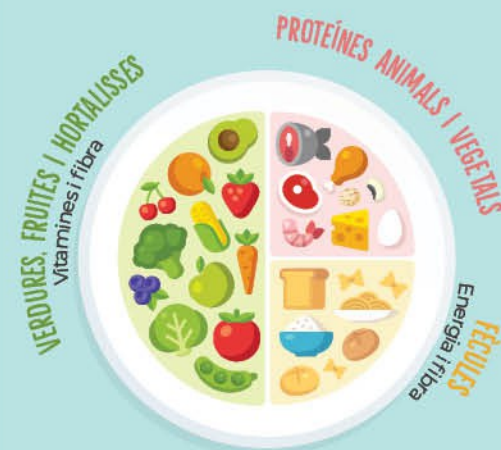
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

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

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

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

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

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

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

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

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

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

ESCUDELLA AMB GALETS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

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

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

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

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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

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

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

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

ESCUDELLA BARREJADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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.



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 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU



LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT



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



CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA



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



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



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



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



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



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



ESCUDELLA AMB GALETS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA



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



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



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



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



ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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



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



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



ESCUDELLA BARREJADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
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

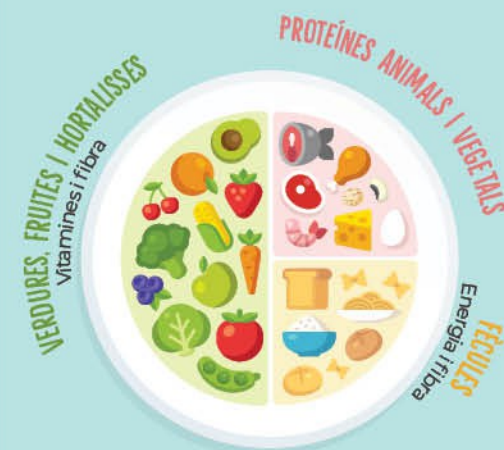
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

FESTIU

1

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
IOGURT

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

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

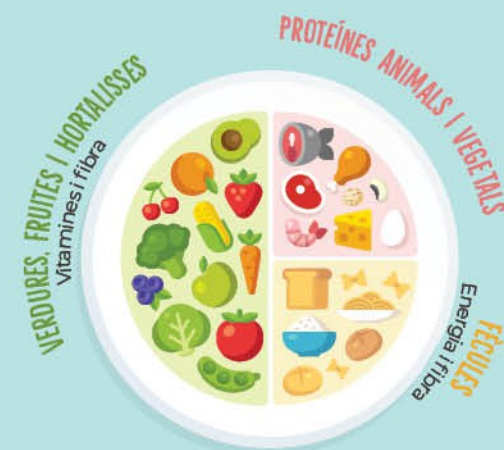
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
IOGURT

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
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

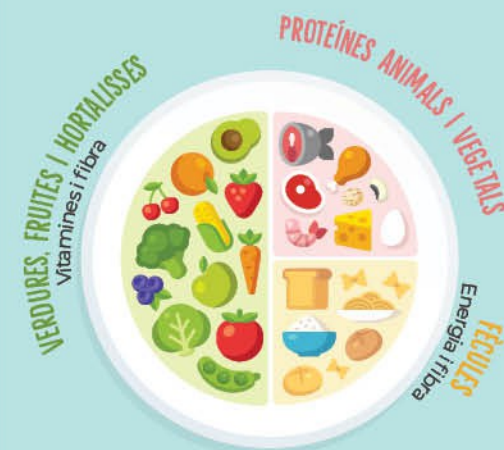
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

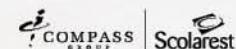
5

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

TALLARINES 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
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
IOGURT

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

ESCUDELLA AMB GALETS
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 AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

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

27

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

28

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

29

ESCUDELLA BARREJADA
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:





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

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

5

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

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES A DAUS
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 D' ENCIAM I CEBA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
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

ESCUDELLA AMB GALETS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
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

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS 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

ESCUDELLA BARREJADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
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.



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

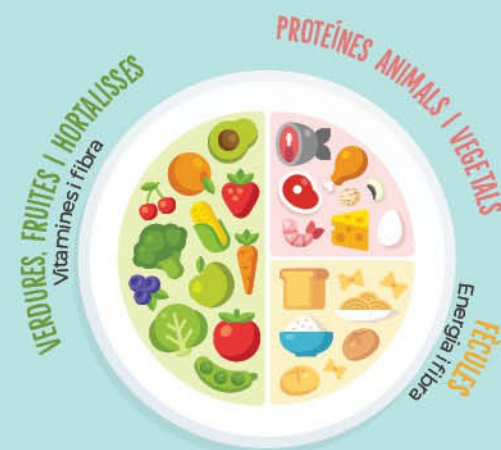
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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:

