

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
 ABADEJO AL FORN
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

4

GUISAT DE MONGETES VERMELLES
 LLONGANISSES AL FORN
 AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
 D'ALFÀBREGA
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA MIXTA
 FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 BULLIT
 FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
 TOMÀQUET CASOLANA
 POLLASTRE AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
 CINTA DE LLOM A LA PLANXA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
 PASTANAGA I OLIVES
 IOGURT

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
 ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR

POLLASTRE A LA JARDINERA
 FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
 TOMÀQUET CASOLANA
 ABADEJO AL FORN
 MONGETES TENDRES
 FRUITA

14

PATATES "VIUDAS"
 POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSA DE
 CÚRCUMA
 RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

19

RECEPTA FISH REVOLUTION
 ARRÒS TRES DELÍCIES

GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB
 CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA
 FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 BULLIT
 FRUITA

21

BROU DE VERDURA
 HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
 TOMÀQUET AMANIT I BROS
 IOGURT

24

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

25

BRÒCOLI AMB PORRO
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
 SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
 HERBES
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

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

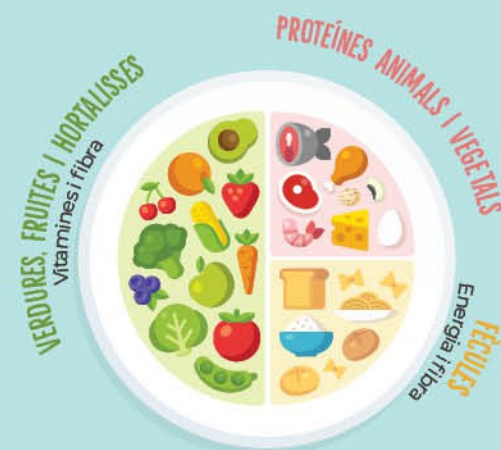
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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:

