

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

MONGETES VERMELLES SALTEJADES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
FRUITA

7

PASTA AMB TOMÀQUET
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS SALTEJAT AMB CARABASSA

TOFU A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA VEGETAL
MONGETES TENDRES
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
"BURRITOS" VEGETARIANS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSAD
CÚRCUMA
TOFU AMB SALSAD TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB CEBAD PASTANAGA I
CARABASSÓ
FRUITA

21

BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE VERDURES
TOFU AMB SALSAD VERDURES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ENCIAM I CEBAD
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA VEGETAL
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.

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.



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:

