

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
ALBÓNDIGAS CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUITA
FRUITA

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
FILETE DE MERLUZA A LA MUSSELINA DE AJO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUITA

6

612 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 30 G.: 5

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
GUISAT DE POLLASTRE
ESCALDUMS DE POLLO
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUITA

7

837 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 12

ARRÒS TRES DELÍCIAS
ARROZ TRES DELICIAS
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
REVUELTO DE QUESO
ENCIAM I REMOLATXA
LECHUGA Y REMOLACHA
IOGURT DE SABOR
YOGUR DE SABOR

10

817 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 51 G.: 15

LLENTIES AMB CARBASSA
LENTEJAS CON CALABAZA
LLONGANISSES AL FORN
LONGANIZAS AL HORNO
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
IOGURT
YOGUR

11

607 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUITA

12

504 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
FILET DE LLUÇ AL FORN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA
FRUITA
FRUITA

13

581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
COL
REPOLLO
FRUITA
FRUITA

14

796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE
MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
SALMÓ AMB LLIMONA
SALMÓN AL LIMÓN
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUITA

17

574 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE BRÒQUIL
CREMA DE BRÓCOLI
POLLASTRE ROSTIT
POLLO ASADO
PATATES A DAUS
PATATAS DADO
FRUITA
FRUITA

18

755 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO A L' ANDALUSA
ABADEJO A LA ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUITA
FRUITA

19

639 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 11

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUITA
FRUITA

20

669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
SAN JACOBO DE PAVO
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUITA
FRUITA

21

610 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

SOPA DE PEIX
SOPA DE PESCADO
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
IOGURT
YOGUR

24

799 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 14

LLENTIES AMB JARDINERA
LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUITA

25

417 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUITA
FRUITA

26

581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
COL
REPOLLO
FRUITA
FRUITA

27

830 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

PASTA AMB TOMÀQUET
PASTA CON TOMATE
BOTIFARRA
BOTIFARRA
PATATA PANADERA
PATATA PANADERA
IOGURT
YOGUR

28

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIAS (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA

31

715 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 47 G.: 7

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
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.