

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I
PATATES A DAUS
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
GUISAT DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA
LLONGANISSES AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
BULLIT
COL
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A L'ANDALUSA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

GUISAT DE LLENTIES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
PASTANAGA I PORRO
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
BULLIT
COL
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
BOTIFARRA
PATATA PANADERA
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.