

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
VERDURES A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE CIGRONS AMB VERDURES
ROTILLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA
TEMPURA DE VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
COL
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
"BURRITOS" VEGETARIANS
PATATES A DAUS
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I
LEGUMBRETA
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

19

GUISAT DE LLENTIES
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TOSTA DE XAMPINYONS SENSE PLV
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, Ceba I PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
COL
FRUITA

27

PASTA AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA PANADERA
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I Ceba
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:

