

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT

10

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
LLONGANISSES AL FORN
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

GUISAT DE LLENTIES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

17

GUISAT DE CIGRONS
FREGIT MALLORQUÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

23

ESCUDELLA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA
COL
FRUITA

24

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
GUISAT DE PILOTES
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS
IOGURT

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
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.

NOTES:

