

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALSA DE SAFRÀ
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA PANZANELLA (ENCIAM, TÀPERA,
OLIVA I TOMÀQUET)
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

GUISAT DE LLENTIES
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
"PISTO MANCHEGO"
POSTRE VEGETAL DE SOJA

GUISAT DE CIGRONS
TEMPURA DE VERDURES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
LLENTIES AMB VERDURA (CEBA, PASTANAGA,
PORRO)
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TOFU A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
COL
FRUITA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
LLENTIES AMB PATATA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

28

29

30

31

MACARRONS AMB ALLADA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
PATATA AL FORN
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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:

