

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
AMANIDA MEDITERRÀNIA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

SOPA DE LLETRES
LLONGANISSES AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I TONYINA
FRUITA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

21

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

MACARRONS A LA BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

23

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

24

GUISAT DE LLENTIES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

25

ESCUDELLA
BULLIT
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

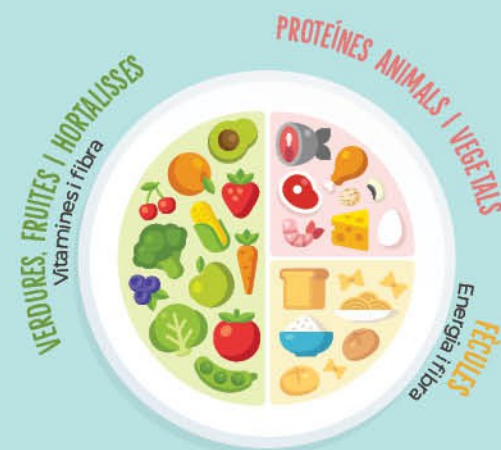
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

