

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebro, albergínia i tomàquet)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

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

8

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

11

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

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

13

PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB GALETS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
FRUITA

22

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
CARBASSÓ
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

ESCUDELLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, POLLASTRE,
PATATA, BOTIFARRA I CARN PICADA
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:

