

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB SALSÀ AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBÀ FREGIDA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA
(PASTANAGA, CEBÀ I PEBROT)
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

FESTIU

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TOFU AMB SALSÀ DE VERDURES
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

17

CREMA DE SAINT GERMAIN
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

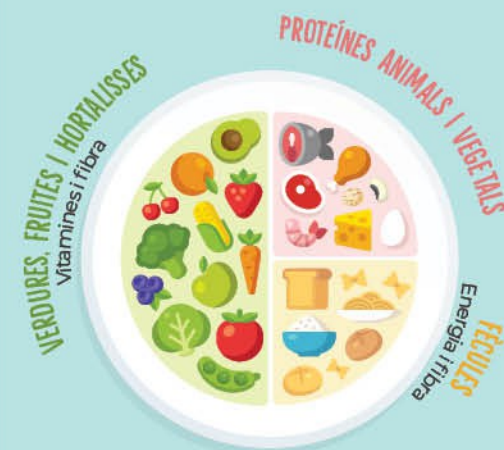
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

