

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROTS
IOGURT

CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
AMANIDA VERDA
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS CUITS
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

21

22

23

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA
VARETES DE LLUÇ
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

27

28

29

30

31

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
ABADEJO AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

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

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
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

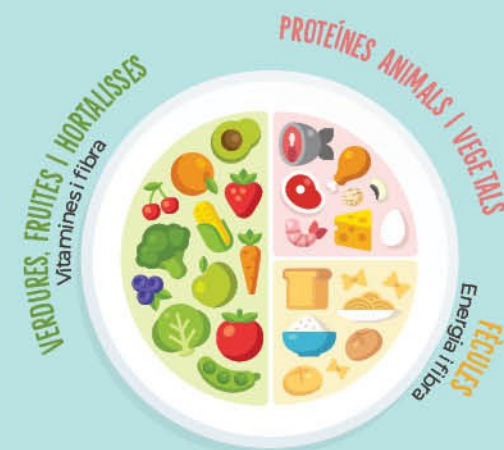
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: