

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

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

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ESTOFAT DE VEDELLA
AMANIDA VERDA
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE EN ESCABETX
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

21

22

23

24

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBÀ I
PASTANAGA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

27

28

29

30

31

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ESTOFAT DE PORC
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

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

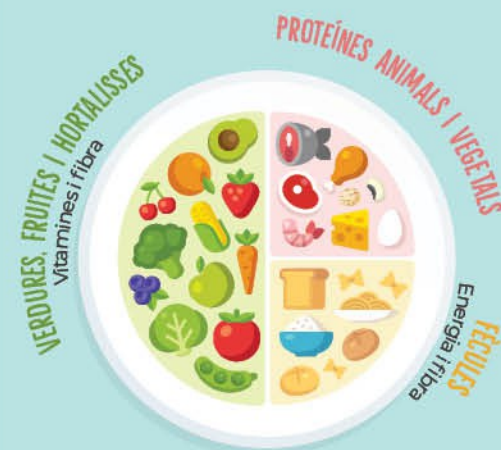
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

