

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BROTS
IOGURT

10

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

13

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

14

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

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

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

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
FRUITA

23

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

24

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
"BURRITOS" VEGETARIANS
FRUITA

28

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

29

CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
OUS AMB TOMÀQUET
PURÉ DE PATATES
FRUITA

30

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

31

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



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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:

