

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
MACARRONS SALTATS
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

FESTIU

10

SOPA DE FIDEUS
ESTOFAT DE VEDELLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSABARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSABOLONYESA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ARRÒS SALTEJAT
XAMPINYONS
FRUITA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA
I PATATES A DAUS
FRUITA

25

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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: