

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

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

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

FESTIU

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS AMB VERDURES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA
(PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

PÈSOLS SALTEJATS
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEDES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

PATATES SALTEDES AMB VERDURA
MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE
CÚRCUMA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I
CARBASSÓ
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ARRÒS SALTEJAT
XAMPINYONS
FRUITA

21

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

24

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSÀ DE
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

25

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

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS
ENCIAM
GELAT

28

CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
FRICANÓ DE FILET VEGETAL
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 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:

