

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
IOGURT

5

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

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

FESTIU

10

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

11

SOPA DE FIDEUS
ESTOFAT DE VEDELLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS 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 SALSABARCOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

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

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSABARCOA
DE CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
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
CROQUETES DE ROSTIT
ARRÒS SALTEJAT
XAMPINYONS
FRUITA

21

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

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 CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES
I BLAT DE MORO
ENCIAM
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

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.



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

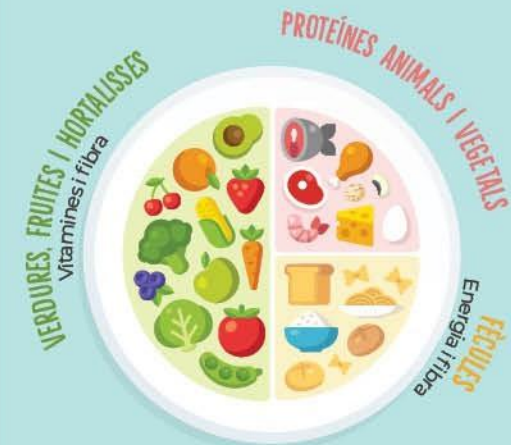
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

