

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MUSSACA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

LLENTIES AMB CARBASSA
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

FIDEUÀ DE PEIX
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
PATATA PANADERA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE
CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
REMENAT DE LEGUMBRETA AMB VERDURES I
OU
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBARCOA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

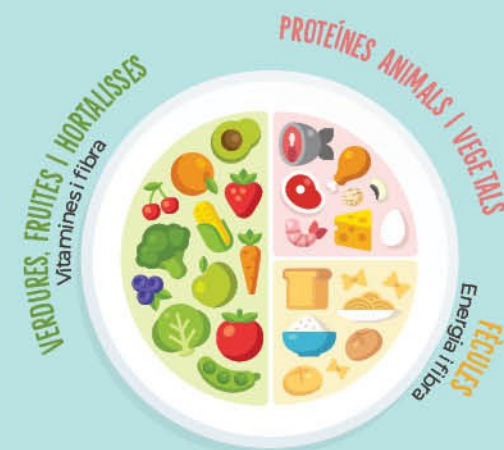
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.