

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATA FETA A CASA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: PA INTEGRAL AMB GALL D'INDI P1 - P2

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

6

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS P1-P2

7

PEIX FRESC
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
R: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

8

CREMA DE PORROS NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS
ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
M: GALETA DE CIVADA AMB PLÀTAN P1 - P2

11

PAELLA AMB VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIIT P1 - P2

12

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ FETA A CASA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

13

ESPIRALS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I XORIÇO
SUQUET DE DAUS DE RAP
VERDURES SALTEJATS
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS P1-P2

14

COLIFLOR AL FORN
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

15

CREMA DE PÈSOLS
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
M: GALETA DE CIVADA AMB PLÀTAN P1 - P2

18

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE P1-P2

19

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

20

ARRÒS A LA NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES
I PANSES)
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS P1-P2

21

PEIX FRESC
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
R: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

22

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATA FETA A CASA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROTS
DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
M: GALETA DE CIVADA AMB PLÀTAN P1 - P2

25

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA
PATATES "GAJO"
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: PA INTEGRAL AMB GALL D'INDI P1 - P2

26

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA,
ALFÀBREGA, JULIVERT I ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS P1-P2

28

TALLARINES A LA "PUTANESCA" VEGETAL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
B: TRITURAT DE FRUITA P0
B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA P1-P2

29

PURÉ DE PATATES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA
B: TRITURAT DE FRUITA P0
M: GALETA DE CIVADA AMB PLÀTAN P1 - P2

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

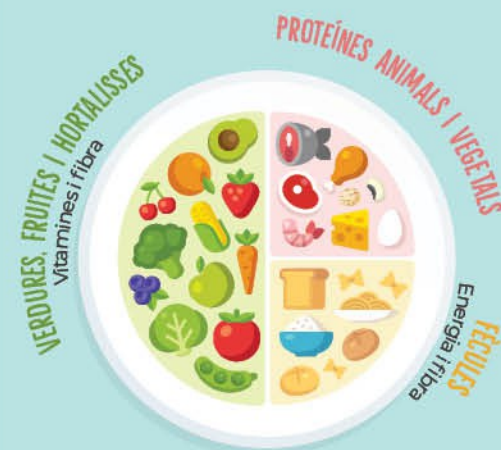
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.