

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

TRITURAT DE VERDURES
AMB OU

B: Triturat de fruita

5

TRITURAT DE VERDURES
AMB LLOM

B: Triturat de fruita

6

TRITURAT DE VERDURES
AMB POLLASTRE

B: Triturat de fruita

7

TRITURAT DE VERDURES
AMB LLUÇ

B: Triturat de fruita

8

TRITURAT DE VERDURES
AMB POLLASTRE

B: Triturat de fruita

11

TRITURAT DE VERDURES
AMB POLLASTRE

B: Triturat de fruita

12

TRITURAT DE VERDURES
AMB OU

B: Triturat de fruita

13

TRITURAT DE VERDURES
AMB RAP

B: Triturat de fruita

14

TRITURAT DE VERDURES
AMB VEDELLA

B: Triturat de fruita

15

TRITURAT DE VERDURES
AMB GALL DINDI

B: Triturat de fruita

18

TRITURAT DE VERDURES
AMB PORC

B: Triturat de fruita

19

TRITURAT DE VERDURES
AMB LLUÇ

B: Triturat de fruita

20

TRITURAT DE VERDURES
AMB POLLASTRE

B: Triturat de fruita

21

TRITURAT DE VERDURES
AMB SALMÓ

B: Triturat de fruita

22

TRITURAT DE VERDURES
AMB OU

B: Triturat de fruita

25

TRITURAT DE VERDURES
AMB VEDELLA

B: Triturat de fruita

26

TRITURAT DE VERDURES
AMB LLUÇ

B: Triturat de fruita

27

TRITURAT DE VERDURES
AMB OU

B: Triturat de fruita

28

TRITURAT DE VERDURES
AMB POLLASTRE

B: Triturat de fruita

29

TRITURAT DE VERDURES
AMB RAP

B: Triturat de fruita

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: