

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 1

FESTIU
 4

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATA FETA A CASA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

 5

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT AMB TOPPINGS

 6

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

 7

PEIX FRESC
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT AMB TOPPINGS

 8

CREMA DE PORROS NATURAL
ROMESCADA DE CIGRONS
ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA

 11

PAELLA AMB VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

 12

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ FETA A CASA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT AMB TOPPINGS

 13

ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET I
XORIÇO
SUQUET DE DAUS DE RAP
VERDURES SALTADES
FRUITA DE TEMPORADA

 14

COLIFLOR AL FORN
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT AMB TOPPINGS

 15

CREMA DE PÈSOLS
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

 18

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

 19

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
PATATA PANADERA
IOGURT AMB TOPPINGS

 20

ARRÒS A LA NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

 21

PEIX FRESC
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT AMB TOPPINGS

 22

LLENTIES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATA FETA A CASA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROS
DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

 25

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA
PATATES "GAJO"
FRUITA DE TEMPORADA

 26

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA,
ALFÀBREGA, JULIVERT I ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT AMB TOPPINGS

 27

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

 28

TALLARINES A LA "PUTANESCA" VEGETAL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT AMB TOPPINGS

 29

PURÉ DE PATATES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

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.



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

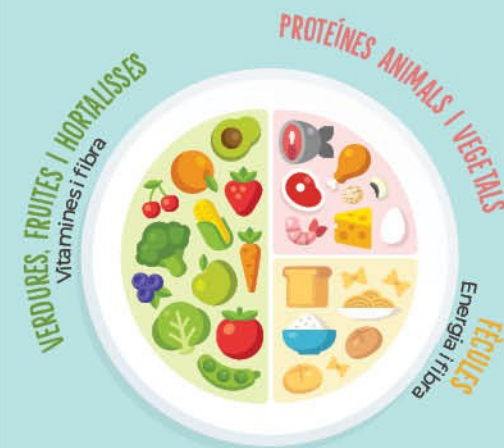
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

COMPASS GROUP

Scolarest