

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

LLENTIES AMB CARBASSA
MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA FETA A CASA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FETA A CASA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
RISOTTO A LA "PARMIGIANA"
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ESTOFAT DE PORC
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT AMB TOPPINGS

6

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MINISTRA DE VERDURES
FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE
ALETES DE POLLASTRE AMB MEL I MOSTASSA
PATATES AL CALIU
FRUITA DE TEMPORADA

7

PEIX FRESC
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ESPIRALS AMB ALLADA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT AMB TOPPINGS

8

CREMA DE PORROS NATURAL
CREMA DE VERDURES
ROMESCADA DE CIGRONS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA

11

PAELLA AMB VERDURES
ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

12

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ FETA A CASA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT AMB TOPPINGS

13

ESPIRALS AMB SALSAS DE TOMÀQUET I
XORIÇO
MACARRONS A LA CARBONARA
SUQUET DE DAUS DE RAP
BACALLÀ A LA LLAUNA
VERDURES SALTADES
FRUITA DE TEMPORADA

14

COLIFLOR AL FORN
WOK DE VERDURETES, BROTS DE MONGETES I
SOIA
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETES DE RUSTIÍ
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT AMB TOPPINGS

15

CREMA DE PÈSOLS
CIGRONS ESTOFADES
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BRÒQUIL SALTEJAT
FRICANDÓ DE PORC
COSTELLES ROSTIDES AMB SALSAS DE MEL I
SOIA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
PATATES GUISADES
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
ABADEJO A L' ANDALUSA
PATATA PANADERA
IOGURT AMB TOPPINGS

20

ARRÒS A LA NAPOLITANA
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
ESTOFAT DE GALL DINDI
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

21

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

22

LLENTIES AMB CARBASSA
PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA DE PATATA FETA A CASA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROTS
DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

25

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES "GAJO"
FRUITA DE TEMPORADA

26

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

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CIGRONS AMB SALSAS BOLONYESA VEGETAL
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
OUS AMB SALSAS AURORA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

28

TALLARINES A LA "PUTANESCA" VEGETAL
ESPIRALS AMB SALSAS DE FORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT AMB TOPPINGS

29

PURÉ DE PATATES
WOK DE BRÒQUIL I SOIA
ABADEJO AL FORN
FILET DE VERAT AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

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

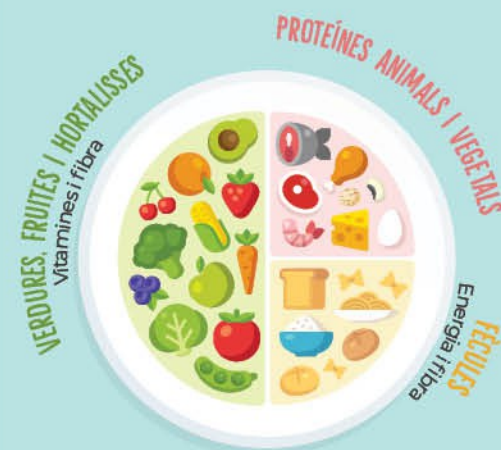
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES: