

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES A DAUS
FRUITA

11

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

20

ARRÒS (INTEGRAL) NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CANELONS DE PEIX
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE
MONGETES
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

FIDEUS A LA CASSOLA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM
FRUITA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FLAM

29

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE
VERDURES
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
PATATES A DAUS
FRUITA

11

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
SUPREMA DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ
FRUITA

20

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I
CARABASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CANELONS DE PEIX
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

27

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM
FRUITA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FLAM

29

CIGRONS AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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:

