

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

FESTIU

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

17

CREMA DE PÈSOLS
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

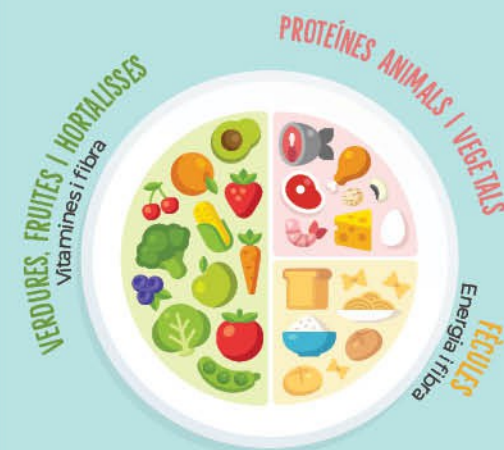
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

