

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTIU
4 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 TALLARINES AMB VERDURES I Salsa de soja BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	6 CIGRONS GUIATS AMB BLEDES REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET ENCIAM I Ceba FRUITA	7 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) 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 LO POBRE" IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
11 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA LLAUNA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	12 AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA) AMANIDA MEDITERRÀNIA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICS DE LA TERRETA	13 MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	14 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	15 TRINXAT DE COL AMB PATATA CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU FRUITA
18 ESCUDELLA AMB GALETS ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA	19 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE TONYINA TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	20 DIA UNIVERSAL DE L'INFANT MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT NUGGETS DE POLLASTRE AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA	21 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA AMANIDA D'ENCIAM I POMA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	22 ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA
25 ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I PEBROT AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	26 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BROTS DE MONGETES FRUITA	27 CREMA DE LLEGUMS I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	28 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE PURÉ DE PATATES FRUITA	29 ESCUDELLA CARN D'OLLA AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATA, BOTIFARRA I CARN PICADA FRUITA



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

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
Rèpolo
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.

NOTES: