

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I
OU
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BROS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

16

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CALAMARS ESTOFATS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
COUSCOUS DE CIGRONS AMB VERDURES I
AU
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS
DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

30

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

31

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

*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

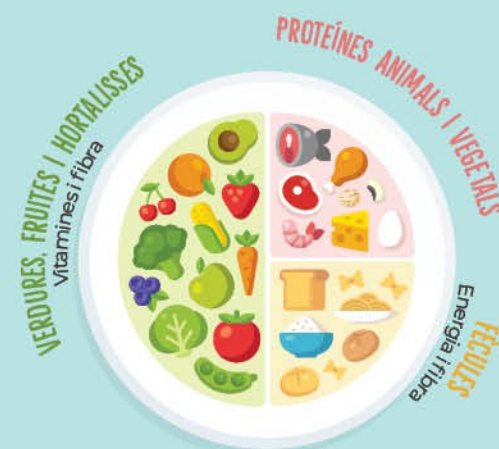
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: