

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org

FISH
REVOLUTION

GUARDIANS
DE SALUT

FOOD
BANKS

1

1

2

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRRECS
GELAT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

PÈSOLS A LA CATALANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I
TARONJA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
CARN D'OLLA AMB MANDONGUILLES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE
PORC
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOSOS
GELAT

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES

Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina



Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.