

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA BISCAÏNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

5

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
PATATES GUISADES AMB XAI
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

6

FESTIU

9

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

10

PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I
MONGETA TENDRA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB
VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I
VERDURES
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT NATURAL

16

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA AMB BROTS DE SOIA
FRUITA

17

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

PEIX FRESC
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I BROTS DE MONGETES
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

20

SOPA DE NADAL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES FREGIDES
POSTRES DE NADAL

2 Cop per setmana es donarà pa integral. La pera i la poma seran de Girona. Els cítrics seran DO Valenciana. Tota la carn utilitzada serà comprada a proveïdors de Catalunya.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

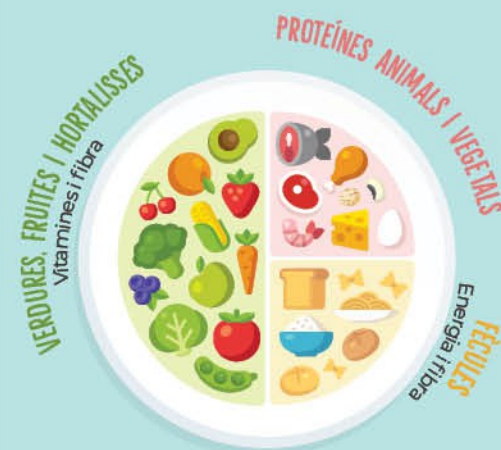
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: