

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

3

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

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6

FESTIU

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROS DE SOIA
FRUITA

10

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

11

ET VEIG EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)
FORMATGET I CODONYAT

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
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 SAINT GERMAIN
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



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
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:

