

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

LLUÇ AMB SALSAS DE LLIMONA,
PATATES, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ

FRUITA

4

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA
(lletuga, blat de moro i pastanagó)

LACTI

5

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

6

ARRÒS DE PEIX

EMSPANADILLES DE TONYINA AMB
ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

7

CIGRONS TREMPATS

LLOM SAJONIA AMB SALSAS DE PORROST
MINESTRA DE VERDURES

FRUITA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

10

PASTA DE GALETS AMB SALSAS DE
TOMÀTIGA I TONYINALLUÇ AMB SALSAS VERDES, MONGETES
TENDRES I PASTANAGÓ

LACTI

11

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSAS
BEIXAMEL

FRUITA

12

CUINAT DE MONGESTES AMB
BORRATJAPOLLASTRE ROSTIT A LES FINES
HERBES I ENSALADA (lletuga,
pastanagó i olives)

FRUITA

13

ARRÒS BROVÓS DE CARN

ABADEJO A LA BILBAINA AMB PURÉ DE
PATATA

FRUITA

14

PATATES A LA RIOJANA

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA
(lletuga, col lombarda i blat de moro)

FRUITA



17

TABOULE AMB VERDURETES

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

18

MACARRONS BOLONYESA

ABADEJO AL FORN AMB PICADA D'ALL I
JULIVERT I ENSALADA (lletuga, tomàtiga
i ceba)

FRUITA

19

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i remolatxa)

LACTI

20

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

POLLASTRE AMB SALSAS BARBACOA I
PATATES AL FORN AMB PEBRE VERMELL

FRUITA

21

ARRÒS A LA CUBANA

LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA
(lletuga, mezclum i olives verdes)

FRUITA



24

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

BULLIT DE POLLASTRE

FRUITA

25

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga, blat de moro i cogombre)

FRUITA

26

PASTA ESPIRAL AMB SALSAS DE
TOMÀTIGA I ORENGA

TORTETES DE CARN DE PORC

FRUITA

27

CREMA DE BRÒCOLI

LACÓ A LA GALLEGA AMB PATATA PLANA

LACTI

NO LECTIVO



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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raim



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

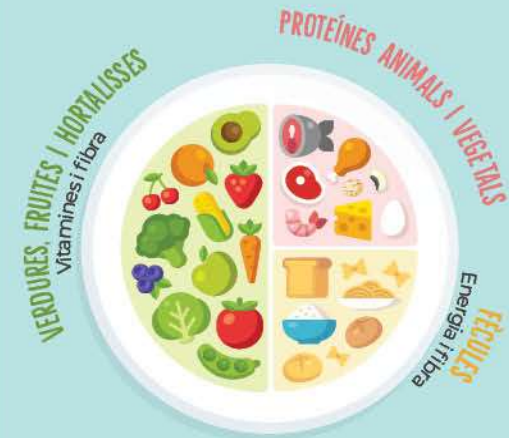
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.