



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS VENDRES

1 2

CREMA DE CARBASSÓ
 LLUÇ AMB SALSAS DE LLIMONA I PASTA INTEGRAL
 IOGURT

6 7 8 9

FESTIU VACANCES VACANCES VACANCES VACANCES

13 14 15 16 17

CREMA DE PASTANAGO I CARBASSA
 PILOTES MIXTES AMB VERDURES I PATATA
 IOGURT
 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS NAPOLITANA
 POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)
 FRUITA
 ARRÒS BRUT
 "BURRITO" TEX MEX AMB PICADA VEGETAL
 FRUITA
 SOPA DE VERDURES
 TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, mezclum i olives)
 FRUITA
 CUINAT DE CIGRONS

20 21 22 23

SOPA D'AU
 BULLIT (cigrons, verdures, patata i pollastre)
 FRUITA
 ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA, TOMÀTIGA I OLIVES
 PILOTES DE PEIX AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)
 FRUITA
 CUINAT DE LLENTIES
 TRUITA FRANCESA AMB PASTA INTEGRAL
 FRUITA
 CREMA DE BRÒQUIL
 POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ENSALADA (lletuga, soja i pastanagó)
 IOGURT
 PAELLA DE VERDURES
 LLOM DE PORC AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, cogon i tomàtiga)
 FRUITA

27 28 29 30

CUINAT DE MONGETES
 TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENSALADA (lletuga, esparrec i blat de moro)
 FRUITA
 ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ORENGA
 PEIX A LA MALLORQUINA
 IOGURT
 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSAS DE NATA
 ALETES DE POLLASTRE AMB SALSAS BARBARCOA I ENSALADA (lletuga, ceba i tomàtiga)
 FRUITA
 CREMA DE VERDURES
 FRIT MALLORQUI
 FRUITA



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.



Avocat
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

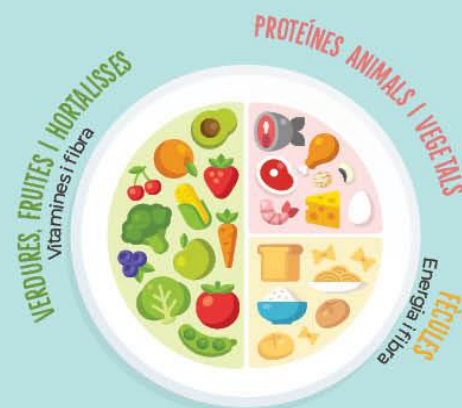
Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

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...

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

PODEM SOPAR:

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

NOTES:

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.

