

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DI



DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



2

3

4

5

6

FESTIU

NO LECTIU

CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA

CREMA DE BRÒCOLI

ARRÒS BRUT

LLOM SAJONIA EN EL SEU SUC AMB
PATATA FORNERA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA
(enciam, blat de moro i cogombre)

CROQUETES DE BACALLÀ AMB
AMANIDA (enciam i tomàtiga)

FRUITA

LACTI

LACTI

9

10

11

12

13

CUINAT DE PATATES AMB VERDURES

SOPA D'AU

CREMA DE PORROS

MACARONS NAPOLITANA

CUINAT DE MONGETES

LLUÇ AL FORN AMB PICADA I
AMANIDA (enciam, remolatxa i
pastanagó)

SALSITXES DE PORC AMB AMANIDA
(enciam, blat de moro i pastanagó)

PAELLA DE CARN

POLLASTRE ROSTIT EN EL SEU SUC AMB
AMANIDA (enciam, ceba i pastanagó)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA
(enciam i tomàtiga)

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

16

17

18

19

20

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

CUINAT DE CIURONS AMB ESPINAQUES

CREMA D'AU

SOPA "LABRADOR"

CREMA DE VERDURES

CUINAT DE PILOTES

"VARITAS" DE LLUÇ AMB PÈSOLS I BLAT
DE MORO

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
(enciam, col llombarda i pastanagó)

POLLASTRE A LA PORTUGESA

LLUÇ AMB SALSA DE tomàtiga I ARRÒS

FRUITA

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA

23

24

25

26

27

SOPA D'AU

POTATGE DE LLENTIES AMB
VERDURITES

CREMA DE CARBASSÓ

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURITES

ARRÒS DE PEIX

LLUÇ AMB SALSA DE L LIMONA I
PATATES AMB ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA
(enciam, blat de moro i pastanagó)

POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC
AMB PATATA ROSTIDA

CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA
(enciam, mesclum i olives)

CROQUETES D'ESPINAQUES AMB
MENESTRA

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

30

31

PASTA INTEGRAL AMB XAMPINYONS

CUINAT DE MONGETES PINTES AMB
BORRAJA

SALTIXES "BRATWURST" AMB
CHUCRUT

POLLASTRE ROSTIT A LES FINES HERBES
AMB AMANIDA (enciam, pastanagó i
olives)

LACTI

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

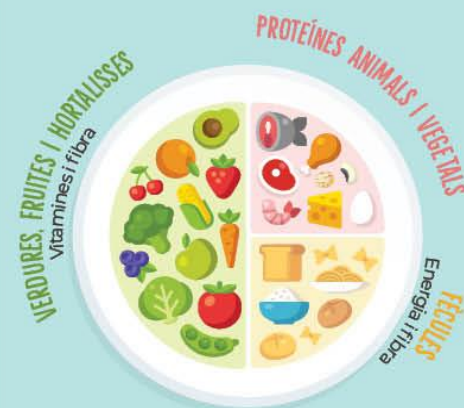
Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

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.

