

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
san 2 org

FESTIU

ARRÒS DE PEIX

CROQUETES D'ESPINACS I MENESTRA

FRUITA



FISH
REVOLUTION



MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA

CUINAT DE MONGESTES AMB BORRATJA

CREMA DE VERDURES

ARRÒS BROVÓS DE CARN

PATATES AMB VERDURES

OUS BULLITS AMB ESPINACS A LA CREMA

POLLASTRE ROSTIT A LES FINES HERBES I ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)

CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL

LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA

"FLAMENQUIN DE CUIXOT DOLÇ I FORMATGE" AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro)

LACTI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA



CREMA DE XAMPINYONS

MACARRONS BOLONYESA

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

ARRÒS A LA CUBANA

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

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

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i remolatxa)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSTIDES

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

FRUITA

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA



SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRAMPÓ DE CIGRONS

PASTA ESPIRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA

CREMA DE BRÒCOLI

ENSALADA COMPLETA

BULLIT DE POLLASTRE

TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS I PASTANAGÓ

LLUÇ AMB CEBA I ENSALADA

CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL

ARRÒS AL FORN

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA



ENSALADA ALEMANA

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

CREMA DE CARBASSÓ

MACARRONS A LA NAPOLITANA

ENSALADA DE LLENTIES

LLUÇ AMB SALSA CURRY I ARRÒS

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB AMANIDA

PAELLA DE CARN

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga, ceba i pastanagó)

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

LACTI

FRUITA

FRUITA

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

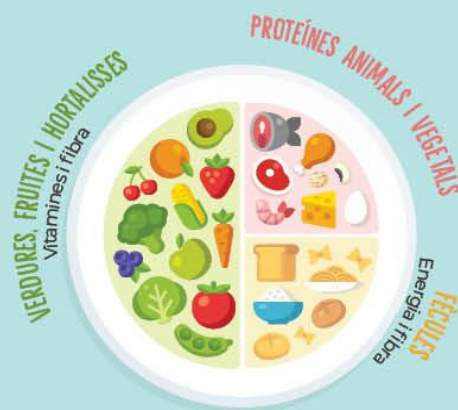
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

