

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PAELLA AMB VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

3

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

FESTIU

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE QUINOA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO
FRUITA

10

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 2on ESO
MACARRONS A LA BOLONYESA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
CREP DE XOCOLATA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

12

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

16

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

17

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
FIDEUÀ AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
FRUITA

18

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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
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

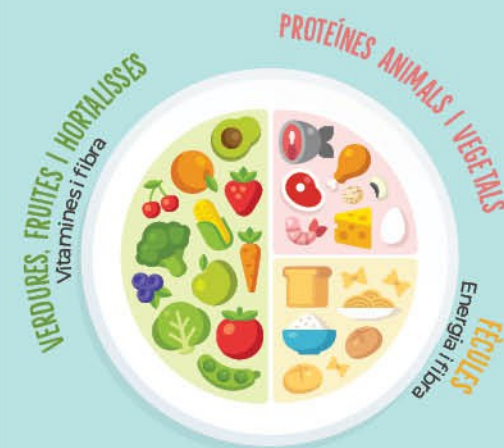
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

