

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
VERDURES SALTADES
FRUITA

6

CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

13

PÈSOLS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT
ABADEJO A LA LLAUNA
COUS COUS
FRUITA

20

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE

4t EP

SOPA DE GALETS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ARRÒS BLANC
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ESPAGUETIS AMB VERDURES
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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.



Alvocat
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...

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.

NOTES: