

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
VERDURES SALTADES
FRUITA

6

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

7

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

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
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSACARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

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

18

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ABADEJO A LA LLAUNA
COUS COUS
FRUITA

20

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
4t EP
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
PA DE PESSIC CASOLÀ

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
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

27

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA PANADERA
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

31

ESPAGUETIS AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSACARABASSA 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.



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.

NOTES: