

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CARBASSÓ AL FORN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT DESNATAT

9

FESTIVO

10

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

13

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

14

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

15

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DESNATAT

16

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

17

CREMA DE CARBASSA
LLOM DE PORC AL FORN
CARBASSÓ BULLIT
IOGURT DESNATAT

20

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
BLEDES SALTEJADES
IOGURT DESNATAT

21

ARRÒS BULLIT
POLLASTRE AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT DESNATAT

23

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

24

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
LLOM A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

27

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
BRÒQUIL SALTEJAT
IOGURT DESNATAT

28

CREMA DE CARBASSÓ
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

29

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE
PASTANAGA)
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS BULLIT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

31

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
ABADEJO A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

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
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

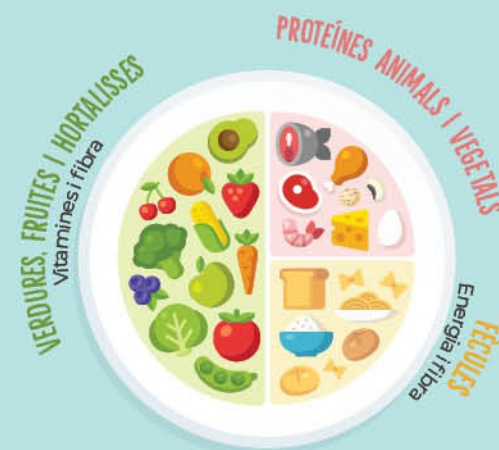
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

COMPASS GROUP

Scolarest

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.