

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

FESTIVO

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU CUIT)
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
PIZZA
AMANIDA PANZANELLA
FRUITA

14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
IOGURT

17

MONGETES SEQUES GUIADES AMB CARBASSA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB CEBÀ PASTANAGA I
CARABASSÓ
FRUITA

24

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
IOGURT

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT,
PATATA, CEBÀ)
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
SEITONS ARREBOSSATS
TOMÀQUET I OLIVES
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.



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 cuada o amanida
Verdura cuada o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

