

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
LLIBRET DE LLOM (SENSE GLUTEN NI OU)
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

FESTIVO

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
PIZZA CASOLANA SENSE GLUTEN AMB PERNIL
DE YORK, OLIVES I XAMPINYONS
AMANIDA VARIADA
FRUITA

14

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

15

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
GALL DINDI ROSTIT AMB POMA
IOGURT

17

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FREGIT MALLORQUÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB Salsa GREGA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
BRÒQUIL SALTEJAT
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

24

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
IOGURT

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES
XD SEITONS A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT
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 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.

