

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I
PATATES A DAUS
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

LLENTIES AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBA)
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO A L' ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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

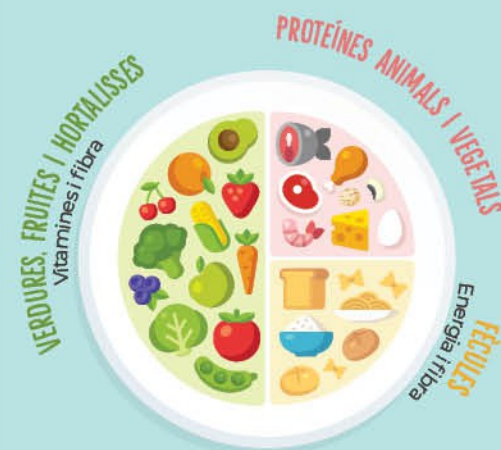
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES: