

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB
MONGETES)
FRUITA

11

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

13

MINESTRA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

14

SOPA DE FIDEUS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
QUINOA
FRUITA

19

MONGETES SEQUES AMB PORRO I Salsa
DE CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

24

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

25

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÓS DE CARNESTOLTES
PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES
I BLAT DE MORO
ENCIAM
GELAT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
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

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.

