

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

MINESTRA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE
CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB Llimona
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

21

ENGLISH DAY
SOPA DE FIDEUS I BLAT DE MORO
FISH AND CHIPS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
PIZZA MARGARITA
FRUITA

27

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

31

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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
Repollo
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.

