

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
 ABADEJO AL FORN
 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
 FRUITA

7

PAELLA VALENCIANA
 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
 GALL SANT PERE AL FORN
 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
 ESTOFAT DE PORC
 FRUITA

21

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

24

LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA DE FORMATGE
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
 POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 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
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA 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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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

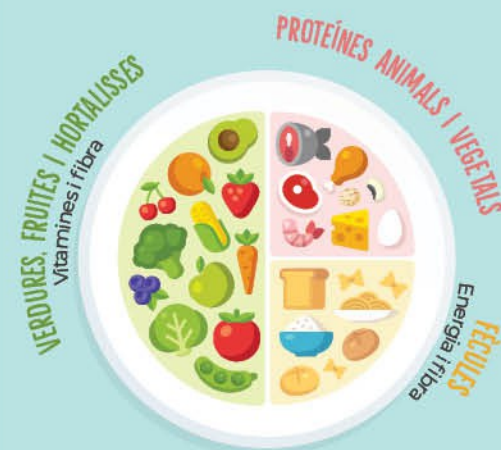
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:

