

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

4

FESTIU

5

FESTIU

8

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CROQUETES D' ESPINACS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CIGRONS SALTATS AMB CEBA PASTANAGA I CARABASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA
B: FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS AMB SAMFAINA
OUS DURS AMB TOMÀQUET I BEIXAMEL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

15

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

16

CREMA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATA I CEBA
VERDURES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

17

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

22

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SANDVITX VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
VERDURES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

25

CREMA DE VERDURES
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
COL
FRUITA DE TEMPORADA
B: PLÀTAN

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: BASTONETS

29

LLAÇOS AMB SALS DE XAMPINYONS
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB FORMATGE

30

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE CÚRCUMA
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA DE TEMPORADA
B: POMA

31

PAELLA AMB VERDURES
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT LA FAGEDA
B: PA AMB FORMATGE

aprende
acomer
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: