

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

8

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

NATILLES DE XOCOLATA

15

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES
D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
(patata, ceba, tomàquet)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

29

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

IOGURT

9

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS
AMB OLI D'OLIVA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

16

PAELLA DE L'HORT

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA
I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

30

ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB
SALSÀ

FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
TARONJA AMB COUS COUS

FRUITA DE TEMPORADA

24

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS

HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB
SAMFAINA DE VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

31

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE
BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

13

SOPA D'AU AMB FIDEUS

FILET DE PORC AL FORN AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

27

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I OU
DUR

FRUITA DE TEMPORADA

14

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
VERDURES

CALAMARS A LA ROMANA AMB
LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

28

BRÒQUIL I PATATA AL CURRY

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

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
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

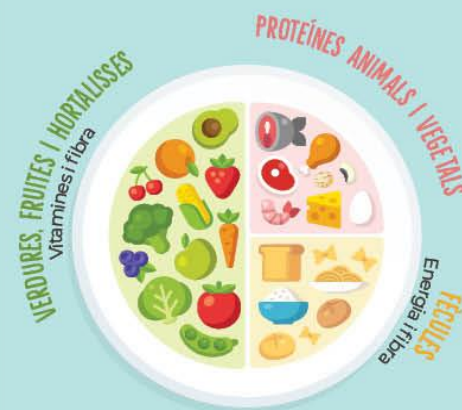
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

COMPASS
PROFIT

Scolarest

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL
CONSUM DE SAL.**