

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROTS
FRUITA

6

PÈSOLS A LA CATALANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
PIZZA AMB CARN I MOZZARELLA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I
TARONJA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
CARN D'OLLA AMB MANDONGUILLES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE
PORC
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
SALSITXES AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOSOS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.