

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

13

14

15

16

17

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

A FOC LENT (CASTELLA)
VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

20

21

22

23

24

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

RECEPTA FISH REVOLUTION
VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

27

28

29

30

31

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

"DIA DE LA PAU"
VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURAT
B: FRUITA NATURAL TRITURAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions:

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: