

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
IOGURT
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

4

SOPA DE PASTA
CARN D'OLLA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

10

SOPA DE FIDEUS
CANELONS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

14

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

17

PÈSOLS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

18

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

19

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

20

CREMA DE CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
BOTIFARRA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

24

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS DE CARNESTOLTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
BLAT DE MORO I OLIVES
GELAT O IOGURT
B: PA AMB PERNIL CUIT

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES FREGIDES
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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

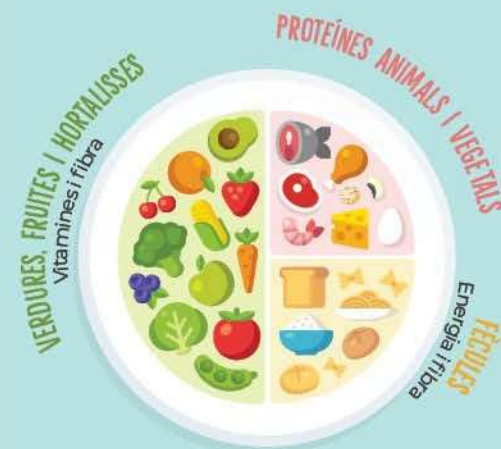
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.