

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRÉS DE BACÓ)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

ESCUDELLA
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

14

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
OUS AL FORN GRATINATS
ENCIAM I PINYA
FRUITA

21

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

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

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

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA MEL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

CREMA DE BRÒQUIL
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
TALLARINES AMB TOMÀQUET

GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

29

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ AMB SALS VERDA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBARCOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

23

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

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT

3

CREMA DE VERDURES
FIDEUÀ DE CARN
FRUITA

10

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FRUITA

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.



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.