

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 PAELLA AMB VERDURES BACALLÀ A LA LLAUNA ENCIAM I BROS FRUITA	2 CREMA DE VERDURES LLENTIES GUISADES IOGURT	3 SOPA CASOLANA D'AU TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	4 CREMA DE PASTANAGA I MONIATO CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE IOGURT	5 ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I CEBA FRUITA
8 FESTIU	9 FESTIU	10 CREMA DE CIGRONS I CARBASSA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA ENCIAM I BROS FRUITA	11 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA FILET D' ABADJO ARREBOSSAT ENCIAM I CEBA IOGURT	12 BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA AMB ARRÒS SALTEJAT FRUITA
15 TRINXAT DE COL AMB PATATA ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES FRUITA	16 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa Mery ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18 ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB AMANIDA IOGURT	19 <u>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</u> SOPA DE NADAL POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRES DE NADAL



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

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.