

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

764 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI
MANDONGUILLES EN Salsa DE CURRI
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

6

763 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 7

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

734 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

8

547 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

AL SÓN DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
AMANIDA MEDITERRÀNIA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICS DE LA TERRETA

13

678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

14

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

613 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

563 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 8

SOPA DE LLETRES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

19

662 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

869 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS A LA BOLONYESA
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

541 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE SAJONIA
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
IOGURT

22

697 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARRÒS (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE VERDURES
FRUITA

25

666 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

FIDEUS DE ROTER
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

723 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS AL FORN GRATINATS
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

27

541 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FISH LASANYA DE LLUÇ
ENCIAM
GELAT

28

545 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

29

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

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.

NOTES:

