

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 640 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 5

SOPA DE FIDEUS
CROQUETES DE POLLASTRE
PATATES A DAUS
FRUITA

4 677 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

5 646 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6 546 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I
PATATES A DAUS
FRUITA

7 756 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
FILET DE LLIMANDA AMB SALSÀ
AMANIDA MIXTA
IOGURT DE SABOR

10 545 Kcal. P.: 28 HC.: 40 L.: 26 G.: 6

GUISAT DE LLENTIES
HALIBUT AL FORN AMB PÈSOLS
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11 1.087 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 10

ARRÒS A LA CUBANA
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12 613 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14 796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSÀ DE
CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17 552 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

CREMA DE VERDURES
ABADEJO A L'ANDALUSA
PATATES A DAUS
FRUITA

18 817 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 12

MACARRONS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

19 588 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 25 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20 669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21 609 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

24 593 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 27 G.: 6

LLENTIES AMB JARDINERA
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25 473 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 6

CREMA DE PORRO, CEBÀ I PATATA
HALIBUT AMB SALSÀ
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27 917 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 13

ESPIRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE
LLONGANISSES AL FORN
PURÉ DE PATATES
PA DE PESSIC

28 762 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I SALSITXES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

31 668 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBACOA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

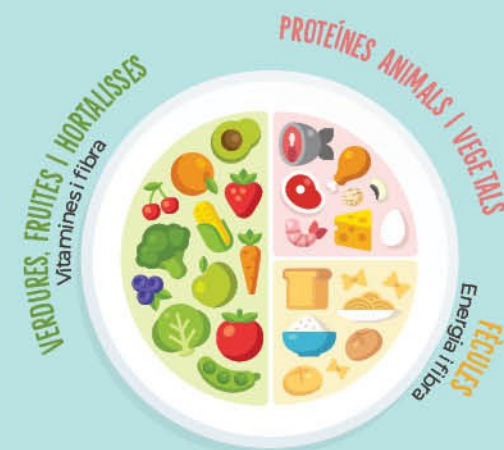
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

