

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1 666 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

2 821 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 10

MACARRONS A LA BOLONYESA
ROTLLS DE PRIMAVERA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

3 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4 673 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7 811 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8 647 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 32 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9 646 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
GELAT

10 680 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 18

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AMB SALS DEMIGLACE
PATATES A DAUS
FRUITA

11 736 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

14 690 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 13

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15 924 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

17 FESTIVO

18 FESTIVO

21 NO LECTIVO

22 FESTIVO

23 NO LECTIVO

24 FESTIVO

25 FESTIVO

28 776 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29 814 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 11

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30 697 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

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

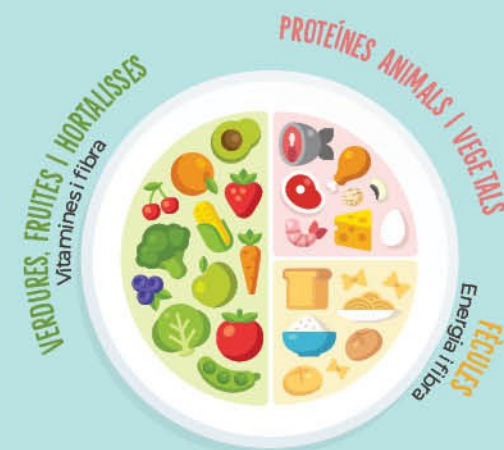
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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

NOTES:

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.