

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

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

6

CREMA DE PORROS NATURAL
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ AMB SALSINA VERDA
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

14

MACARRONS AMB SALSINA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT
D' ALL I PEBRE VERMELL
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBARCOA
ENCIAM I CEBA
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...

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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSITA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MACARRONS AMB SALSITA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLI MONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIOLES RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLI MONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
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.



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

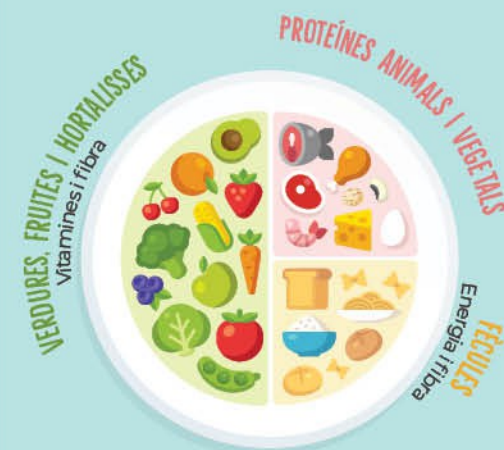
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE PORC A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

11

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I PATATES
IOGURT NATURAL

19

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
PATATES AL VAPOR
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

24

COLIFLOR I PATATA "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

26

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
LLOM DE PORC AL FORN
ARRÒS BLANC
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

28

ARRÒS AMB BRÒQUIL
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE COLIFLOR
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
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.



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

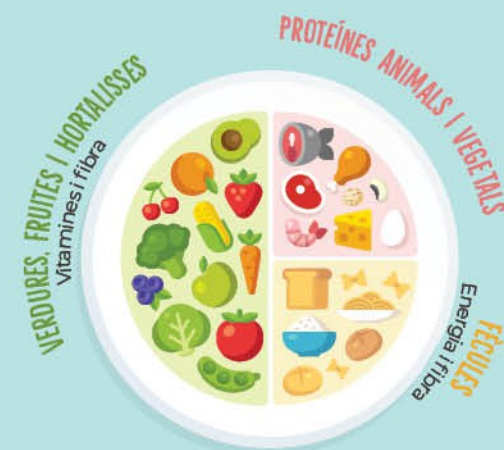
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

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

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSITA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
FRUITA

14

MACARRONS AMB SALSITA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSITA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBARCOA
ENCIAM I CEBA
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.



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

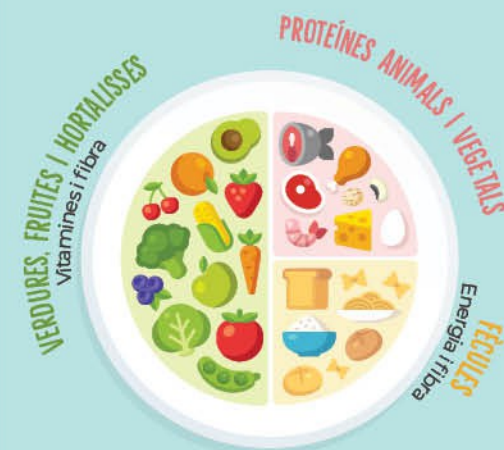
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSITA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLI MONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

COLIFLOR I PATATA "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA MINISTRONE AMB FIDEU (SENSE GLUTEN)
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLI MONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
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...

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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
FRUITA

14

MACARRONS AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
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

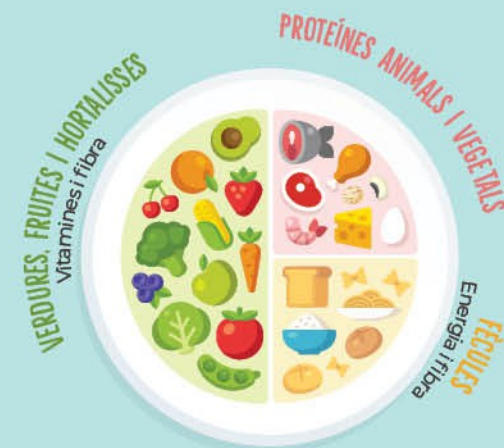
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSITA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
FRUITA

14

MACARRONS AMB SALSITA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLI MONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLES RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLI MONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
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.



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

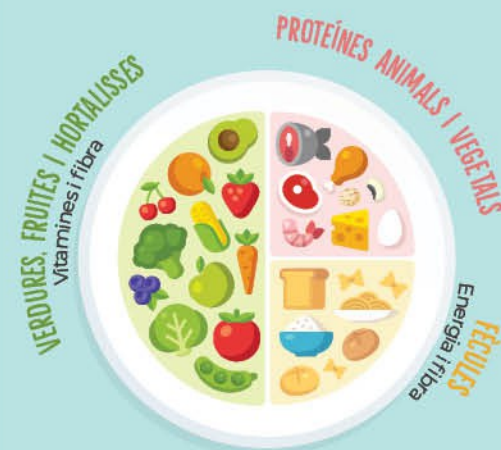
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 cuada o amanida
Verdura cuada 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

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

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ AMB SALSINA VERDA
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARMEL LITZADA
FRUITA

14

MACARRONS AMB SALSINA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBARCOA
ENCIAM I CEBA
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.



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

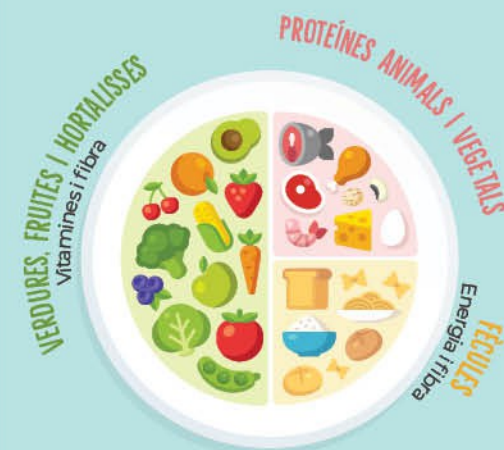
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
MONGETES TENDRES AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
ROTLLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

14

MACARRONS AMB ALLADA
PÈSOLS AMB CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS AMB VERDURES
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLENTIES A LA VINAGRETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
MONGETES TENDRES AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES FREGIDES
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...

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

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D' ALL
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
ROTLLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

14

MACARRONS AMB ALLADA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLENTIES A LA VINAGRETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES AMB JARDINERA
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES FREGIDES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Observacions:

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

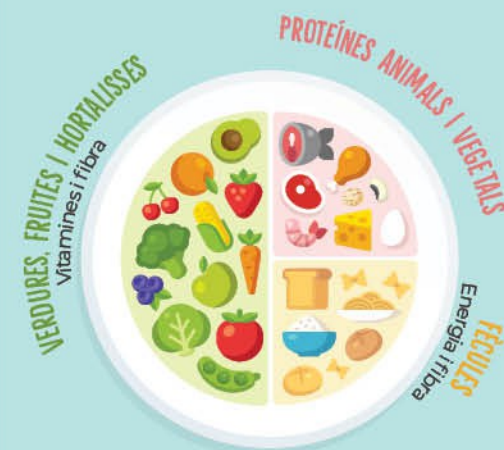
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES GUISADES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

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

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
OUS DURS AMB SALSITA DE TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

13

COLIFLOR AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MACARRONS AMB SALSITA DE FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
BOTIFARRA ESPARRACADA AMB BOLETS I
PATATES
CREMA CATALANA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FRIJOLS RANCHEROS"
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

21

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
PASTISSET

26

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSITA DE
TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
FISHFOCACCIA AMB BARBACOA
ENCIAM I CEBA
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.



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

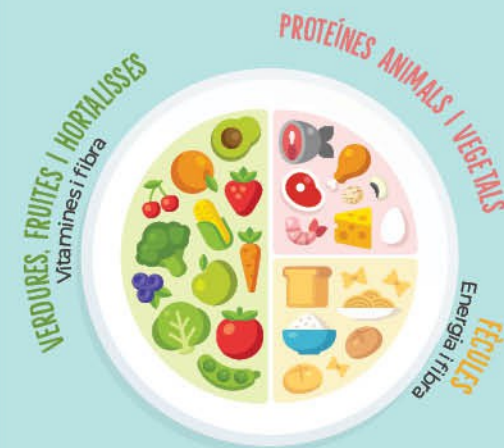
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.