

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

6

PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I
TARONJA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PINYA
IOGURT

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

14

ESCUDELLA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB SALS VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ARRÒS TRES DELÍCIAS
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

2

CIGRONS ESTOFATS
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA

3

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS ESTOFATS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
GELAT

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...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.