

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

VENEDRES

DESEMBRE

aprende
acomer
sano.org



	1	2	3	4	5
CREMA DE XAMPINYONS	MACARRONS BOLONYESA	SOPA D'AU	CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURITES	BROU DE CARN AMB ARRÒS	
CUINAT DE PORC MAB ARRÒS	LLUÇ AL FORN AMB PICADA I ENSALADA (enciam, remolatxa i pastanaga)	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (enciam i remolatxa)	CUIXES DE POLLASTRE EN Salsa "BARBACOA" AMB PATATES ROSTIDES I PEBRO VERMELL	LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA (enciam, mesclum i olives verdes)	
FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA	FRUITA	
	8	9	10	11	12
FESTIU	CUINAT DE LLENTIES AMB CARBASSA	PASTA ESPIRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES	ARRÒS BRUT	
	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (enciam, blat de moro i cogombre)	LLUÇ ENCEBOLLAT AMB PASTANAGÓ I XAMPINYONS	LLOM "SAJONIA" AL FORN AMB PATATA	CROQUETES DE BACALLA AMB ENSALADA (enciam i TOMÀTIGA)	
	FRUITA	FRUITA	LACTIC	LACTIC	
	15	16	17	18	19
CUINAT DE PATATES AMB VERDURES	MACARRONS NAPOLITANA	CUINAT DE MONGETES	SOPA DE NADAL	CREMA DE PORROS	
LLUÇ AMB Salsa CURRY I ARRÒS	SALSITXES DE PORC AMB ENSALADA (enciam, blat de moro i pastanaga)	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (enciam i TOMÀTIGA)	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES	CROQUETES DE ESPINACS AMB PASTANAGÓ	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	NATILLES DE XOCOLATA	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.



FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoi
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raim



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
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

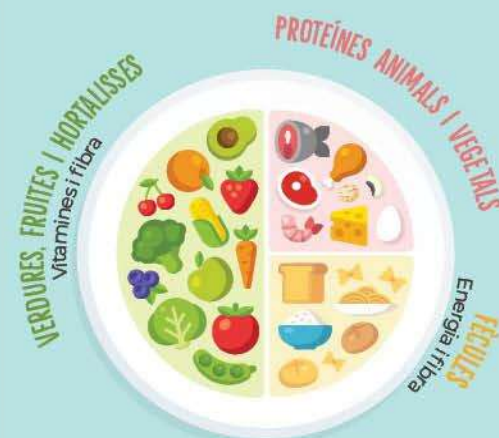
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**