

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz

DIVENDRES

aprende
acomersano.org

2	3	4	5	6
ENSALADA DE PASTA	CUINAT DE MONGESTES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE	FIDEUÀ DE VERDURES	CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES	LLUÇ AMB CEBA, PASTANAGÓ I XAMPINYONS	TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i pastanagó)	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PLANA I PEBRE VERMELL	LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀTICA I ARRÓS
FRUITA	FRUITA	o	FRUITA	FRUITA
9	10	11	12	13
SOPA DE BROU DE POLLASTRE	MACARRONS A LA NAPOLITANA	CREMA DE CARBASSÓ	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS 3 DELICIES
LLUÇ AMB SALSA DE LLIMONA, PATATES, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)	POLLASTRE AMB PATATES AL FORN	EMPANADILLES DE TONYINA AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)	CROQUETES DE ESPINACS I MENESTRA
FRUITA	LACTI	FRUITA	FRUITA	FRUITA
16	17	18	19	20
MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀTICA I TONYINA	CREMA DE VERDURES	TRAMPÓ DE CIGRONS	"NATXOS" AMB SALSA MEXICANA	PATATES AMB VERDURES
OUS BULLIT AMB ESPINACS A LA CREMA	CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL	LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA	POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES	TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro)
FRUITA	FRUITA	FRUITA	NATILLES	FRUITA



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
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

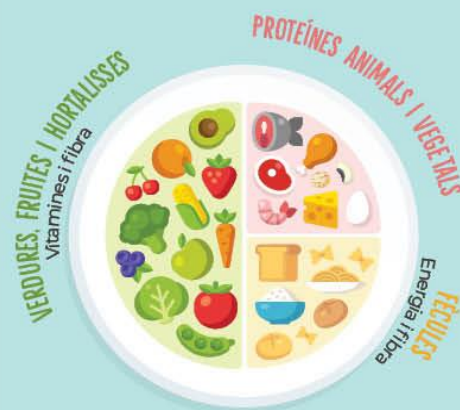
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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:

