

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

010000

DILLUNS

DIMARTS

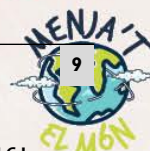
DIMECRES

DIVENDRES

aprende
acomersan2.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



COMPASS
SCHOOL
Scolarest

FESTIU

1

ARRÒS DE PEIX

CROQUETES D'ESPINACS I MENESTRA

FRUITA

5

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀTIGA I TONYINA

OUS BULLITS AMB ESPINACS A LA
CREMA

LACTI

6

CUINAT DE MONGESTES AMB
BORRATJA

POLLASTRE ROSTIT A LES FINES HERBES
I ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)

FRUITA

7

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSA
BEIXAMEL

FRUITA

8

ARRÒS BROVÓS DE CARN

LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE
PATATA

FRUITA

9

"FLAMENQUIN DE CUIXOT DOLÇ I
FORMATGE" AMB ENSALADA (lletuga,
col lombarda i blat de moro)

FRUITA

12

CREMA DE XAMPINYONS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

FRUITA

13

MACARRONS BOLONYESA

LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I
JULIVERT I ENSALADA (lletuga, tomàtiga
i ceba)

FRUITA

14

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i remolatxa)

LACTI

15

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
ROSTIDES

FRUITA

16

ARRÒS A LA CUBANA

LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA
(lletuga, mezclum i olives verdes)

FRUITA

19

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

BULLIT DE POLLASTRE

FRUITA

20

TRAMPÓ DE CIGRONS

TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS I
PASTANAGÓ

FRUITA

21

PASTA ESPIRAL AMB SALSA DE
TOMÀTIGA I ORENGA

LLUÇ AMB CEBA I ENSALADA

FRUITA

22

CREMA DE BRÒCOLI

CANELONS DE CARN AMB SALSA
BEIXAMEL

FRUITA

23

ENSALADA COMPLETA

ARRÒS AL FORN

FRUITA

26

NO LECTIU

27

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB
AMANIDA

LACTI

28

CREMA DE CARBASSÓ

PAELLA DE CARN

FRUITA

29

MACARRONS A LA NAPOLITANA

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga,
ceba i pastanagó)

FRUITA

30

ENSALADA DE LLENTIES

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA
(lletuga i tomàtiga)

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
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

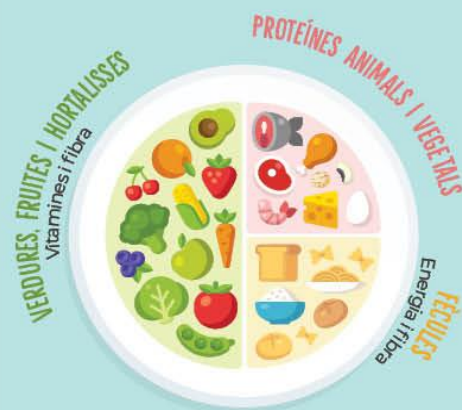
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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.

NOTES:



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