BASAL

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL AMB CIGRONS I OU FRUITA
3 SOPA D'ARRÒS POLLASTRE A LA ITALIANA Y ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives) IOGURT	**4** LLENTIES DE L'HORTA LLIBRET DE PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB ENSALADA (enciam i tomàquet) FRUITA	**5** CREMA DE VERDURES ESTOFAT D'AU FRUITA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB PICADA I ENSALADA (lletuga, remolatxa i pastanagó) FRUITA	
9 CREMA DE PASTANAGÓ I CARBASSA AGUIAT DE PILOTES IOGURT	**10** SOPA AMB FIDEUS INTEGRALS POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga) FRUITA	**11** ARRÒS BRUT HAMBURGUESA DE QUINOA AMB PATATES FREGIDES FRUITA	**12** CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, mesclum i olives) FRUITA	**13** ESTOFAT DE MONGETES VERMELLES SALMÓ AMB SALSA D'ANET I ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro) FRUITA
16 SOPA D'AU BULLIT (cigrons, verdures, patata i pollastre) FRUITA	**17** ESTOFAT DE PATATES PILOTES DE PEIX AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó) FRUITA	**18** BROU DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL LLOM DE PORC AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, cogombre i tomàtiga) FRUITA	**19** CREMA DE BRÒQUIL POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ENSALADA (lletuga, soja i pastanagó) IOGURT	**20** CUINAT DE LLENTIES TRUITA FRANCESA AMB VERDURETES FRUITA
23 PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA LLUC AL FORN AMB SALSA SUAU DE PEBROTS I ENSALADA (lletuga, mezclum, cogombre i pastanagó) FRUITA	**24** CREMA DE PÈSOLS I CARBASSA ESTOFAT DE PORC IOGURT	**25** CUINAT DE MONGETES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENSALADA (lletuga, esparrec i blat de moro) FRUITA	**26** ARRÒS INTEGRAL AMB "POMODORO" I ORENGA POLLASTRE AL FORN (BRESA) I ENSALADA (enciam, ceba i tomàquet) FRUITA	**27** CREMA MULTIVEGETALS ESTOFAT DE CIGRONS AMB POTA DE CALAMAR FRUITA
30 CUINAT DE LLENTIES TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó) IOGURT				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende a comer sano.org
FISH REVOLUTION
MENJA'T EL MÓN
MENU BY SKOOL SHEF
GUARDIANS DE LA SALUT
Skool arest Merak
STOP FOOD WASTE Program
Grow FOOD BANKS
COMPASS GROUP | Scolarest

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

COMPASS GROUP | Scolarest

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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.