

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

prende
acomersanc.org

2



FISH
REVOLUTION

ME 9 IT
EL MÓN

SKOOL

GUARDIANS
OF THE EARTH

Skool
a 23 st
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

				1	2
				CREMA DE VERDURES	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA
				POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENSALADA (enciam i tomàquet)	ESCUDELLA FRESCA DE CARN
				FRUITA	FRUITA
5	6	7	8		
CREMA DE PASTANAGÓ I CARBASSA	PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I ORENGA	ARRÒS BRUT	CREMA DE CARBASSA	ESTOFAT DE MONGETES PINTES	
PILOTES MIXTES AMB VERDURES	POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)	HAMBURGUESA DE QUINOA AMB PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, mesclum i olives)	SALMÓ AMB SALS D'ANET I ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro)	
IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	
12	13	14	15	16	
SOPA D'AU	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA, TOMÀTIGA I OLIVES	CUINAT DE LLENTIES	CREMA DE BRÒQUIL	PAELLA DE VERDURES AMB ARRÒS INTEGRAL	
BULLIT (cigrons, verdures, patata i pollastre)	PILOTES DE PEIX AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)	TRUITA FRANCESA AMB PANACHÉ DE VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ENSALADA (lletuga, soja i pastanagó)	LLOM DE PORC AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, cogombre i tomàtiga)	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	
19	20	21	22		
CUINAT DE MONGETES	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURES	SOPA D'ESTRELLETES	ARRÒS INTEGRAL 5 DELÍCIES	
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENSALADA (lletuga, esparrec i blat de moro)	ESTOFAT DE PORC	ESTOFAT DE CIGRONS AMB POTA DE CALAMAR	PEIX A LA MALLORQUINA	POLLASTRE AL FORN (BRESLA) AMB ENSALADA (enciam, ceba i tomàquet)	
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	
26	27	28	29	30	
CUINAT DE LLENTIES	SOPA D'ESTRELLETES	CREMA DE CARBASSÓ	BROU DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL	ENSALADILLA RUSSA	
TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)	BULLIT (cigrons, verdures, patata i pollastre)	LLUÇ AMB SALS DE LLIMONA I PATATA ROSTIDA AMB PICADA	POLLASTRE AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, mezclum i olives)	HAMBURGUESA MIXTA (vedella/porc) AMB ENSALADA (lletuga, ceba i tomàtiga)	
IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	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

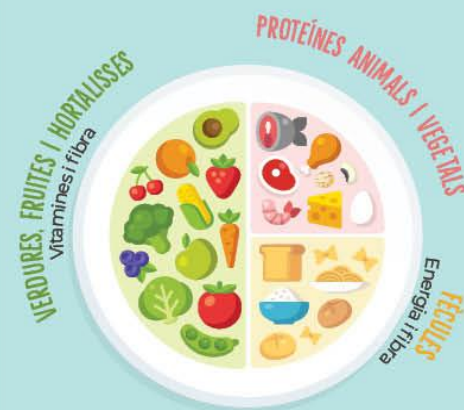
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.