

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Bea Ruiz

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOU

DIVENDRES

**NO
LECTIU**

3

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

SALSITXES FRESQUES DE PORC AMB AMANIDA

LACTI

4

CREMA DE PORROS

LLUÇ EN SALSINA VERDA AMB PÈSOLS

FRUITA

5

MACARRONS A LA NAPOLITANA

POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA (lletuga, ceba i pastanagó)

FRUITA

6

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

TRUITA AMB PATATA I ENSALADA (lletuga i tomàtiga)

FRUITA

aprende
acomer
sanc.org



FISH
REVOLUTION

10

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

GUISAT DE PILOTES

FRUITA

11

CUINAT DE CIGRONS AMB ESPINACS

SALMÓ AMB SALSINA DE TARONJA, BLAT DE MORO I PÈSOLS

FRUITA

12

CREMA DE POLLASTRE

TRUITA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, col lombarda i pastanagó)

LACTI

13

FIDEUÀ DE VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PLANA I PEBRE VERMELL

FRUITA



17

SOPA DE BROU DE POLLASTRE

LLUÇ AMB SALSINA DE LLIMONA, PATATES, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ

FRUITA

18

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)

LACTI

19

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AMB PATATES AL FORN

FRUITA

20

CUINAT DE CIGRONS AMB VERDURES

"HOT DOGS" AMB PATATILLA

FRUITA



24

PASTA DE GALETES AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I TONYINA

OUS DURS I ESPINACS A LA CREMA

LACTI

25

CUINAT DE MONGESTES AMB BORRATJA

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

FRUITA

26

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN AMB SALSINA BEIXAMEL

FRUITA

27

ARRÒS BROVÓS DE CARN

LLUÇ A LA BILBAINA AMB PURÉ DE PATATA

FRUITA



31

CREMA DE XAMPINYONS

ESTOFAT DE PORC AMB ARRÒS

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.



Avocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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

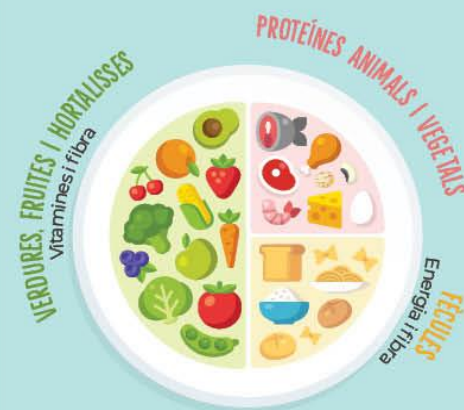
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuïta o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuïta 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.

