

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga ecològica, pèsols ecològics i blat de moro)

PISTO AMB LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

8

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES
GUISADES AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

9

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES (salsa de tomàquet ecològica)

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

10

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA
AMB PATATA I PASTANAGA

CIGRONS ECOLÒGICS AMB SAMFAINA
(amb carbassó ecològic)

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

13

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

14

MACARRONS INTEGRALS GRATINATS
AMB FORMATGE I ALFÀBREGA

SALMÓ AMB SALSÀ MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

15

CREMA DE CARBASSÓ (carbassó ecològic, ceba ecològica i patata ecològica)

OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I
ARRÒS INTEGRAL, ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

16

JORNADA MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)

ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS (amb
caldo vegetal)

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

17

BRÒQUIL ECOLÒGIC BULLIT AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
TOMÀQUET I OU DUR

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

20

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA
AMB PATATA I PASTANAGA
ECOLÒGICA

CROQUETES DE BACALLA AMB ENCIAM
I OLIVES NEGRES

FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA
GUISADA AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

22

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB
PATATA

CIGRONS ECOLÒGICS AMB BOLONYESA
DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

23

MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES (amb salsa de
tomàquet ecològica)

OUS DURS AMB XAMPINYONS I CEBÀ

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

24

AMANIDA D'ARRÒS ECOLÒGICS
(pastanaga ecològica, blat de moro i
olives)

LLUÇ AMB SALSÀ VERDA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

27

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

28

ARRÒS ECOLÒGIC TRES DELÍCIES
(PASTANAGA, BLAT DE MORO I PÈSOLS
ECOLÒGICS)

ABADEJO AL FORN AMB PATATA I
PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE COLIFLOR (coliflor ecològica,
ceba ecològica i patata ecològica)

MANDONGUILLES MIXTES AMB
TOMÀQUET I XAMPINYONS ECOLÒGICS

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ECOLÒGIC
I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA



FISH
REVOLUTION



Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert,
Dietista-I Nutricionista Col·legiada Núm. CAT1068

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Sigueix-nos a xarxes per
conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoià
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raim



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
Rapollo
Tomàquet
Pastanaga

Verdures i Hortalisses
vitamines i fibra



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.

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