

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
7

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

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA

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 SALSA MARINERA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

15

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

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ARRÒS INTEGRAL, ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

16 JORNADA MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)

ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS

POLLASTRE TURC AL FORN AMB ENCIAM ECOLÒGIC I TOMÀQUET ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

17

BRÒQUIL ECOLÒGIC BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA GUISADA AMB MAGRA DE PORC

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

20

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA ECOLÒGICA

ESCALOPA DE POLLASTRE AREBOSSADA 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

COUFLOR 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)

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

24

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

LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

27

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE AGREDOLÇ 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 COUFLOR (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**

NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira sol, gira sol alt oleic o oliva.

 Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert,
Dietista-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.



Segueix-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.**



Alvocat
Caqui
Xirimoi
Gerd
Kiwi

FRUITES

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.