

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

FESTIU

5

CREMA DE VERDURES (ceba ecològica,
patata ecològica)MANDONGUILLES DE PEIX AMB
TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA
AMB PATATA I OLI D'OLIVACIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES I
OU DUR

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

7

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (pastanaga
ecològica, blat de moro i olives)LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM ECOLÒGIC I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

8

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA
ESTOFADA AMB VERDURESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

11

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

12

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

PISTO AMB LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES
GUISADES AMB VERDURESTRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

14

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

15

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA
AMB PATATA I PASTANAGACIGRONS ECOLÒGICS AMB SAMFAINA
(amb carbassó ecològic)

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

18

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES
AMB ARRÒS INTEGRALTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

19

ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSINA DE
TOMÀQUETSALMÓ AMB SALSINA MARINERA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

20

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

OUS DURS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

21

BRÒQUIL ECOLÒGIC I PATATA BULLIT AMB
OLI D'OLIVAEMPEDRAT DE TONYINA, PEBROT VERMELL
ECOLÒGIC I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

JORNADA MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

25

ARRÒS ECOLÒGIC TRES DELÍCIES
(pastanaga ecològica, blat de moro,
pèsols ecològics)LLUÇ AMB SALSINA VERDA AMB ENCIAM
I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

26

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA
GUISADA AMB VERDURESTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

27

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB
PATATACIGRONS ECOLÒGICS AMB BOLONYESA
DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

28

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

OUS DURS AMB XAMPINYONS I CEBA

IOGURT NATURAL COOPERATIVA

29

ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE PEIX AMB PA DE
BURGUER, FORMATGE I KETCHUP

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

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.

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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

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



Avocat
Caqui
Xirimoia
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

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLATHARVARD

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.

Scolarest

NOTES:

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