

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

FESTIU

5

CREMA DE VERDURES (ceba ecològica, patata ecològica)

ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CIGRONS 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 VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

11

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

12

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

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES GUISADES AMB VERDURES

TRUITA 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 PASTANAGA

CIGRONS ECOLÒGICS AMB SAMFAINA (amb carbassó ecològic)

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

18

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

19

ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AMB SALSA MARINERA AMB ENCIAM I TOMÀQUET ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

20

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

ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

21

BRÒQUIL ECOLÒGIC I PATATA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

EMPEDRAT DE TONYINA, PEBROT VERMELL ECOLÒGIC I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

22

JORNADA MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA

LU ROU FAN (ESTOFADO DE POLLASTRE TAIWANES) AMB ARRÒS

IOGURT NATURAL DE COOPERATIVA

25

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

LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

26

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA GUISADA AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

27

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA

CIGRONS ECOLÒGICS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

28

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

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM ECOLÒGIC I PASTANAGA

IOGURT NATURAL COOPERATIVA

29

ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA MIXTA AMB PA DE BURGUER, FORMATGE I KETCHUP

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA



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.

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
Repollo
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.