

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROS
I OGURT DESNATAT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OLLA DE MONGETES AMB PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
I OGURT DESNATAT

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
I OGURT DESNATAT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DESNATAT

25

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA
I COUS COUS
AMANIDA VARIADA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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
Rèpolo
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... 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.