

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

9

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
REMENAT DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

ESCUDILLA DE POLLASTRE
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
FRUITA

13

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

14

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE
SOJA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

18

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
PANINI AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

23

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

24

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB Salsa
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I
OLIVES
FRUITA



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.