

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB PESTO D'ESPINACS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT

4

JORNADA CATALANA
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
PATATES AL CALIU
FRUITA

5

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

6

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
AMANIDA DE REMOLATXA RATLLADA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
OLLA DE MONGETES AMB PORC
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLUÇ AL FORN EN MOJO CANARI VERD
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

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

13

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
PATATES AL FORN
FRUITA

17

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

18

TALLARINES YAKISOBA A L'ESTIL JAPONÈS
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
REMENAT DE CARBASSÓ I CEBA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

20

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSINA D'ALFÀBREGA FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
QUICHE D'OU I TONYINA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

PEIX FRESC
ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
PÈSOLS
IOGURT

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE A L'ESTIL PEKÍN
AMANIDA XINA
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
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.