

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

8

FESTIU

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

9

FESTIU

16

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

SALMÓ A LA TARONJA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

3

WOK DE VERDURES

MAGRA DE PORC AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

COMPOTA DE FRUITA

10

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

COMPOTA DE FRUITA

17

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

COMPOTA DE FRUITA

4

ESPINACS BULLITS AMB PATATA

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

11

MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA

ESTOFAT DE PORC

FRUITA DE TEMPORADA

18

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB PATATA GAJO

FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

DINAR DE NADAL

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

POLLASTRE DE NADAL

FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoià
Gerd
Kiwi

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

Verdures i Hortalisses
vitamines i fibra



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.