

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I
PASTANAGAPERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

TRICOLOR DE MONGETA VERDA AMB
PATATA I PASTANAGA

ESTOFAT DE PORC MALLORQUÍ

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE BRÒQUIL

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN AMB MONGETES SEQUES
SALTEJADES
FRUITA DE TEMPORADA

13

XAMPINYONS AMB PATATA

SALMÓ AMB FINES HERBES I LLIMONA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE COLIFLOR

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

27

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATASALMÓ A LA TARONJA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

COMPOTA DE FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
OLIVES

COMPOTA DE FRUITA

28

WOK DE VERDURES

ESTOFAT DE POLLASTRE

COMPOTA DE FRUITA

8

CREMA DE VERDURES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

22

FESTIU

29

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGALLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

9

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGAMAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSA
DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI
D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTSkool
arest
Meraki ERSGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Sigueix-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.