

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PÈSOLS A LA CATALANA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

16

FESTIU

23

TRICOLOR DE MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA

ESTOFAT DE PORC MALLORQUÍ

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA D'AU AMB PASTA

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ESPIRALS AL PESTO

SALMÓ AMB FINES HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

24

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR

POLLASTRE A LA PORTUGUESA

FRUITA DE TEMPORADA

4

FIDEUÀ AMB CALDO DE PEIX

ABADEJO AL FORN AMB SAMFAINA I PATATES DAU

IOGURT

11

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

18

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS A L'ALLET

IOGURT

25

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

5

CIGRONS SALTEJATS AMB BOLONYESA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ JARDINERA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS ESTOFADES DE L'ÀVIA

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

6

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

MACARRONS INTEGRALS AMB FORMATGE

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

NATILLES DE XOCOLATA

20

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

27

GALETS A LA NAPOLITANA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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
Xirimoi
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.