

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

16

FESTIU

23

TRICOLOR DE MONGETA VERDA AMB
PATATA I PASTANAGA

OUS DURS AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

3

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT,
PATATA I CEBA)

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

CROQUETES D'ESPINACS 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 DE VERDURES AMB PASTA

LEGUMBRETA AMB VERDURES

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

ROTLET DE PRIMAVERA 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

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGA

LLUÇ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

6

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

MACARRONS INTEGRALS AMB
FORMATGE

OUS DURS AMB Salsa 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

Skool
arest
Meraki EPS



Grow
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.



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.