

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVACONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGATRUITA 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

XAMPINYONS SALTEJATS AMB PATATA

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE
BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

10

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVALLENTIES SALTEJADES AMB ALL I
JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

17

XAMPINYONS AMB PATATA

SALMÓ AMB FINES HERBES I LLIMONA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

24

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
CREMA DE COLIFLOR

POLLASTRE A LA PORTUGUESA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE BRÒQUIL

ABADEJO AL FORN AMB SAMFAINA I
PATATES DAU

COMPOTA DE FRUITA

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVALLIMANDA 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

COMPOTA DE FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
OLIVES

COMPOTA DE FRUITA

5

CIGRONS SALTEJATS AMB BOLONYESA
DE VERDURESTRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE VERDURES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

19

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

FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS ESTOFATS DE L'ÀVIA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

ESPINACS BULLITS AMB PATATA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSA
DE TOMÀQUET

GELATINA

20

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI
D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTSkool
arest
Meraki EPSSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGROW
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.