

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
MONGETES SEQUES SALTEJADES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

ESCALOPA DE POLLASTRE
ARREBOSSADA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

16

MACARRONS INTEGRALS A LA
ITALIANA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

23

BROU DE VERDURES AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS,
PASTANAGA I BLAT DE MORO)

SALMÓ A LA TARONJA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA D'AU AMB PASTA

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE
BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ESPIRALS AL PESTO

SALMÓ AMB FINES HERBES I LLIMONA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

ESCUDELLA DE CIGRONS AMB PASTA

ESTOFAT DE POLLASTRE

IOGURT

11

FIDEUÀ AMB CALDO DE PEIX

ABADEJO AL FORN AMB SAMFAINA I
PATATES DAU

IOGURT

18

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA
PANADERA I XAMPINYONS

IOGURT

25

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

IOGURT

5

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

CIGRONS SALTEJATS AMB BOLONYESA
DE VERDURES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

19

MERCAT DE PUEBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)

"BIRRIA" DE POLLASTRE JALISCO AL FORN
AMB PATATES DAU

FRUITA DE TEMPORADA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGA

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS
JARDINERA

FRUITA DE TEMPORADA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

20

PÈSOLS A LA CATALANA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALS
DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

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.



Alvocat
Caqui
Xirimoi
Gerd
Kiwi

FRUITES

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.