

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

ROTLET DE PRIMAVERA AMB
MONGETES SEQUES SALTEJADES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

MACARRONS INTEGRALS A LA
ITALIANATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

23

BROU DE VERDURES AMB ARRÒS

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMAQUET

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 DE VERDURES AMB PASTA

LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT,
PATATA I CEBÀ)

FRUITA DE TEMPORADA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

CROQUETES D'ESPINACS 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

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET

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

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

IOGURT

5

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGACROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

CIGRONS SALTEJATS AMB BOLONYESA
DE VERDURESTRUITA 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)ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGALLUÇ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

20

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
OF SALUTSkool
arest
Meraki EDSSTOP
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
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.