

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE BRÒQUIL

3

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

4

ESCUDELLA DE CIGRONS AMB PASTA
(sense gluten sense ou)

5

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN AMB MONGETES SEQUES
SALTEJADESSALMÓ A LA TARONJA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

ESTOFAT DE POLLASTRE

LLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM I
BLAT DE MOROTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

10

SOPA D'AU AMB PASTA (sense gluten
sense ou)

11

PASTA (sense gluten sense ou) AMB
CALDO DE PEIX

12

CIGRONS SALTEJATS AMB BOLONYESA
DE VERDURES

13

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGAESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE
BOLETSABADEJO AL FORN AMB SAMFAINA I
PATATES DAUTRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT
DE MOROHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

16

MACARRONS (sense gluten sense ou)
AMB SALSA DE TOMÀQUET

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

18

ARRÒS AMB CARBASSA

19

MERCAT DE PUEBLA (MÈXIC)
CREMA DE VERDURES

20

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBREHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MOROLLIMANDA AL FORN AMB PATATA
PANADERA I XAMPINYONS"BIRRIA" DE POLLASTRE JALISCO AL FORN
AMB PATATES DAU (D)MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSA
DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

23

BROU DE VERDURES AMB ARRÒS

24

ESPIRALS (sense gluten sense ou) AL
PESTO

25

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGA

27

CREMA DE CARBASSÓ

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I TOMÀQUETSALMÓ AMB FINES HERBES I LLIMONA
AMB ENCIAM I OLIVESMAGRA DE PORC AL FORN AMB
XAMPINYONS A L'ALLETHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB GUARNICIÓ D'AMANIDATRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

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
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.