

DILLUNS

□

13

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMB ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

20

PESOLS, PASTANAGA I PATATA  
ESCALOPA DE POLLASTRE  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES AMB VERDURES  
POLLASTRE SALTEJAT AMB Salsa  
AGREDOLÇA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

14

MACARRONS INTEGRALS GRATINATS AMB  
FORMATGE I ALFABREGA  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I Llimona  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

21

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB  
ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DEL TEMPS

28

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT  
ABADEJO A LA RIOJANA  
AMB AMANIDA D'OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

8

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL

15

CROSTONETS  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMB AMANIDA D'OLIVES  
IOGURT NATURAL

22

COLIFLOR BULLIDES AMB PATATA  
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I  
POLIT  
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE COLIFLOR I PATATA  
MANDONGUILLES MIXTES AMB  
PASTANAGA I PÈSOLS  
IOGURT NATURAL

DIJOUS

9

MACARRONS INTEGRALS A LA  
NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
LLIMANDA AMB Salsa SUAU D'ALL  
AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD  
FRUITA DEL TEMPS

16

JORNADA MERCAT DE MISIR CARSINI  
(TURQUIA)  
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS  
POLLASTRE TURC AL FORN  
AMB PATATA PANADERA  
FRUITA DEL TEMPS

23

DIADA DE SANT JORDI  
TALLARINES NAPOLITANA  
POLLASTRE AL FORN  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

30

FESTIU

DIVENDRES

10

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
FRUITA DEL TEMPS

17

BROQUIL AMB PATATES I PASTANAGA  
MONGETA BLANCA AMB SOFREGIT D'OU I  
TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

24

AMANIDA D'ARRÒS  
LLIMANDA AMB Salsa VERDA  
FRUITA DEL TEMPS

□

NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



# 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.



NOTES:

## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: **MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.**



### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
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  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## 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.**