

DILLUNS

□

DIMARTS

7

ARROS AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

8

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

DIJOUS

9

MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
LLIMANDA AMB ALL I JULIVERT
AMB PATATA PANADERA I PEBROT
VERD
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

10

MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I
PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

13

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

14

MACARRONS AL PESTO
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

15

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN
AMB AMANIDA D'OLIVES
IOGURT NATURAL

16

JORNADA MERCAT DE MISIR
CARSINI (TURQUIA)
ARRÓS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIIMONA
AMB PATATA ENSALADILLA
FRUITA DEL TEMPS

17

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

20

PESOLS, PASTANAGA I PATATA
BULLITS AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE AL FORN AMB FINES
HERBES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

21

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

22

COLIFLOR AMB PATATES
CIGRONS AMB PASTA, VERDURES I
POLIT
IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET I
ORENGA
POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

24

AMANIDA D'ARRÒS (olives, pastanaga
i blat de moro)
LLIMANDA AMB SALS VERDA
FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

28

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

29

CREMA DE COLIFLOR I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN
AMB ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

FESTIU

□

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



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.