

DILLUNS

□

13

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

20

PESOLS, PASTANAGA I PATATA
LLUÇ ARREBOSSAT
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
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB AMANIDA D'OLIVES
IOGURT NATURAL

22

COLIFLOR BULLIDES AMB PATATA
CIGRONS BULLITS AMB PATATA
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE COLIFLOR I PATATA
MEDALLO DE SALMO AL FORN
AMB ENCIAM
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

□

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
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



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.