

DILLUNS

4

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES)
POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS

5

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

6

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
CIGRONS AMB TOMÀQUET I OU
IOGURT NATURAL

DIJOUS

7

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB SALSAD'ALFABREGA FRESCA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

8

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

11

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAD'ALFABREGA FRESCA
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

12

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

13

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

14

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

15

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

18

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

19

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

20

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

21

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETA BLANCA AMB SOFREGIT D'OU I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

22

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
AMB ARRÒS SALTEJAT
FRUITA DEL TEMPS

25

FESTIU

26

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

27

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
IOGURT NATURAL

28

MACARRONS INTEGRALS GRATINATS AMB FORMATGE I ALFABREGA
POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

29

AMANIDA D'ARRÒS
LLIMANDA AMB SALSAD'ALL
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**



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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
Raïm



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
Rèpolo
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.