

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS ECOLÒGIC BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET ECOLÒGICA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MACARRONS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA

LEGUMBRETA AMB PASTANAGA, CEBA I CARBASSÓ

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA ECOLÒGIQUES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS ECOLÒGIC TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

TRUITA FRANCESA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

3

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES (cigrans ecològics)

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

10

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

17

ESPAGUETIS AMB OLI D'ALFÀBREGA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

24

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE QUINOA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

IOGURT DE COOPERATIVA

4

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA ECOLÒGICA I OLI D'OLIVA

ROTLETS DE PRIMAVERA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CARBASSA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

OUS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE VERDURES AMB PASTA ECOLÒGICA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

5

SOPA DE VERDURES AMB PASTA

COUS COUS AMB VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

12

MONGETA TENDRA ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE QUINOA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT

19

MERCAT DE PUEBLA (MÈXIC)

CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i patata)

LEGUMBRETA AMB BRESA I PATATES XIPS

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

##

CIGRONS ECOLÒGICS BULLITS AMB PATATA

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

6

PATATA I MONGETA SECA ECOLÒGICA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols ecològics, blat de moro i pastanaga ecològica)

LLENTIES VEGETALS

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

20

COLIFLOR ECOLÒGICA BULLIDA AMB PATATA

ARRÒS ECOLÒGIC AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

NATILLES

27

CREMA DE CARBASSÓ (patata ecològica, ceba ecològica i carbassó ecològic)

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTSkool
arest
Meraki EPSSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert,
Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm. CAT1068

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.