

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I BROT
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROT
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
MACEDÒNIA DE FRUITES

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

16

LLIURE DISPOSICIÓ

17

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

19

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
CHILI AMB CARN
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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. 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.