

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
REMENAT DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

CREMA DE MONIATO
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOÀ
FRUITA

14

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARABASSA (ECOLÒGIC)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
DAUS DE PORC GUISATS
PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB
ESPINACS, PASTANAGA I CEBÀ FREGIDA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

21

**MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)**
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBÀ
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA



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.



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.



NOTES: