

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

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

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
AROMA DE CURRI
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)
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
CHILI AMB CARN
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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



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
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.