

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
(ECOLÒGIC)
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA PARMENTIER
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS REMENATS
CARBASSÓ AL FORN (ECOLÒGIC)
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA,
CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB
CROSTONS
DAUS DE PORC GUISAT
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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.