

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

9

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS (ECOLÒGIC) SALTEJATS AMB CEBA, BACÓ I CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

14

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB SALS DE CARABASSA I FORMATGE  
SALMÓ AMB SALS  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
MONGETES SEQUES ESTOFADES  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)  
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS  
POLLASTRE TURC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA  
OUS REMENATS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ  
PIZZA DE BACÓ  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

27

ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB CARABASSA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALS AGREDOLÇA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

30

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

□



FISH REVOLUTION



# 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](http://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  
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  
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.**