

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALSAS  
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 SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB SALSAS  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

15

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
MONGETES SEQUES ESTOFADES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

**MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
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  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

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

27

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

28

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

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

□



# 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.



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.**