

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 FESTIU	5 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	6 COLIFLOR AMB BEIXAMEL LLOM DE PORC AL FORN PATATES A DAUS FRUITA	7 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	8 CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE TOMÀQUET I ORENGA IOGURT NATURAL
11 PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I MONGETA TENDRA PATATES GUISADES AMB XAI AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS DE MONGETES FRUITA	12 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	13 PEIX FRESC ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AMB Salsa AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I BROS DE MONGETES FRUITA	14 ESCUDELLA CARN D'OLLA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL	15 CREMA DE CARBASSA ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA
18 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET NATURAL FRUITA	19 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES FILET DE LLIMANDA AMB Salsa AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA	20 MACARRONS AMB TOMÀQUET SALSITXES DE PORC AL FORN PURÉ DE PATATES FRUITA	21 SOPA D'ARRÒS INTEGRAL BACALLÀ ORLY AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL	22 PURÉ DE VERDURES CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT FRUITA
25 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES FILET DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	26 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES OUS AL FORN GRATINATS ENCIAM I CEBA FRUITA	27 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA	28 CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN TOMÀQUET AMANIT IOGURT	29 PÈSOLS AMB CEBA ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS PATATES A DAUS FRUITA

2 Cop per setmana es donarà pa integral. La pera i la poma seran de Girona. Els cítrics seran DO Valenciana. Tota la carn utilitzada serà comprada a proveïdors de Catalunya.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				15 CREMA DE CARBASSA ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES FRUITA
18 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET NATURAL FRUITA	19 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES FILET DE LLIMANDA AMB Salsa AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA	20 MACARRONS AMB TOMÀQUET SALSITXES DE PORC AL FORN PATATES A DAUS FRUITA	21 SOPA D'ARRÒS INTEGRAL FILET DE BACALLÀ AL FORN AMANIDA VERDA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 PURÉ DE VERDURES CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT FRUITA
25 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES FILET DE PORC A LA PLANXA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	26 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES OUS A LA PLANXA ENCIAM I CEBA FRUITA	27 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA	28 CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN TOMÀQUET AMANIT POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 PÈSOLS AMB CEBA ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS PATATES A DAUS FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.

