

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

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

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
IOGURT

16

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

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
OUS AMB SALSÀ AURORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I
POLIT
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

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
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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
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.