

DILLUNS

2

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

9

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

16

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

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

30

FESTIU

DIMARTS

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROS
IOGURT

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
OUS AMB SALS AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

31

FESTIU

DIMECRES

4

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

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

25

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

DIJOUS

5

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

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

19

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

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIVENDRES

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALS
DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
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.