

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 AMB ALBERGÍNIA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

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

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE PATATA I PORRO
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

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

16

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

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

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

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
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

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA
I PATATA)
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU

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.