

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

3

BLEDES SALTEJADES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM
IOGURT

4

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

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

PATATES AMB PEBROTS
SECRET DE PORC AI FORN
FRUITA

12

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

13

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

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

PATATES AMB SALSA VERDA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
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.