

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES DELUXE
FRUITA

5

ARRÒS BLANCO
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

TALLARINES SALTS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

7

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORNO
ENCIAM
FRUITA

8

ARRÒS BLANCO
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

ARRÒS BLANCO
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

13

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS BLANCO
FRUITA

15

MACARRONS SALTS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS BLANCO
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
GELAT

19

ESPIRALS SALTS
LLUÇ AL FORN
FRUITA

20

PATATES HERVIDS
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
SECRET DE PORC AI FORN
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

PATATES ROSTIDAS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

25

FESTA

26

MACARRONS SALTS
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATES AMB SALSa VERDA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

28

ARRÒS BLANCO
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

29

PATATA ROSTIDA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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
Raim



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
Repollo
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.