

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES DELUXE
POMA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
POMA

7

PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORNO
POMA

8

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA FRANCESA
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT

12

POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
POMA

13

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA FRANCESA
IOGURT

14

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS TRES DELÍCIES
POMA

15

MACARRONS AMB TOMÀQUET
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
POMA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
IOGURT

19

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
POMA

20

PATATES HERVIDS
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT

21

MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA DE POLLASTRE AMB ESTELS
SECRET DE PORC AI FORN
ARRÒS TRES DELÍCIES
POMA

22

PATATES ROSTIDAS
TRUITA FRANCESA
POMA

25

FESTA

26

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
POMA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATES AMB PEBROTS
NUGGETS DE POLLASTRE
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA FRANCESA
POMA

29

PATATA ROSTIDA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT



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.



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.