

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
IOGURT

8

LLENTIES ESTOFADES  
REMENAT DE PERNIL CUIT  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
ESTOFAT DE PORC  
XAMPINYONS  
FRUITA

16

**MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)**  
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS  
POLLASTRE TURC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

COLIFLOR AMB PATATES  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

21

PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS AMB FORMATGE I TOMÀQUET  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
POLLASTRE A LA TARONJA  
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL  
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA





# 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](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest

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.**