

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 SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSACARBASSA
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



FISH
REVOLUTION



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.