

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
I OGURT

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
PATATES XIPS
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
FRUITA

16

LLIURE DISPOSICIÓ

17

PATATES AMB Salsa VERDA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
I OGURT

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

COLIFLOR SALTEJADA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
XD SEITONS A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgogen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés d'elaboració i servei.



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.