

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

3

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
ROTLLS DE PRIMAVERA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

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

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISPRESSA
DE PIZZA
PATATES XIPS
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

16

LLIURE DISPOSICIÓ

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

PASTA AMB ALLADA
FISH CRESTES
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

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

23

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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.