

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
SAN JACOBO
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

13

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
DAUS DE PORC GUISATS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa de
SOJA
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
SALMÓ AL FORN
VERDURES
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

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.