

DILLUNS

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

FESTIU

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

DIMECRES

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
SALSITXES DE PORC
VERDURES
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

DIVENDRES

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA BLANC** i **INTEGRAL** la beguda serà **AIGUA EMBOTELLADA**. Fruita de temporada.



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE SALUT



grow 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.