

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PATATA  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)  
ARRÒS AMB CARABASSÓ  
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMELLETZADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA  
CROQUETES D'ESPINACS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALAFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
OUS REMENATS  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

SANT LLUIS  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

30

FESTIU

□

Observacions:



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE LA SALUT



Grow FOOD BANKS



# 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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

[www.scolarest.es](http://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  
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.**