

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

8

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

13

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D'ABADEJO AMB SALSINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

15

CREMA DE CARBASSÓ
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB CARABASSÓ
POLLASTRE AMB SALSINA
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

20

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT NATURAL

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
OUS REMENATS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

SANT LLUIS
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
DAUS DE PORC ROSTIT
IOGURT NATURAL

30

FESTIU

□



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.