

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT	2	FESTIU	3	FESTIU
			LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA				
			FRUITA DE TEMPORADA				
6	FESTIU	7	ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols i blat de moro)	8	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES	9	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
			POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA		TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES		LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD
			FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
10	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	13	MACARRONS INTEGRALS GRATINATS AMB FORMATGE I ALFÀBREGA	14	CREMA DE CARBASSÓ	15	ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET
	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA		SALMÓ AMB Salsa MARINERA		HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN I CEBA AMB ARRÒS INTEGRAL, ENCIAM I OLIVES		POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
17	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA	20	MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES	21	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	22	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
	ESCALOPA DE POLLASTRE AREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES		TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET		CIGRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA		POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL
24	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	27	ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, BLAT DE MORO I PÈSOLS)	28	CREMA DE COLIFLOR	29	
	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA		ABADEJO AL FORN AMB PATATA I PEBROT VERMELL		MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS		FESTIU
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		



NOTES : Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira sol, gira sol alt oleic o oliva.

Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert, Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm. CAT1068

# 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.



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: **MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.**



Avocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES



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  
Rapollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLATHARVARD

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.

Scolarest

### NOTES:

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**