

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1		2		3
		ESPAGUETIS (sense gluten sense ou) AMB OLI D'OLIVA		FESTIU		FESTIU
		LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA				
		FRUITA DE TEMPORADA				
6	7	8	9	10		
FESTIU	ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols i blat de moro)	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES	PASTA (sense gluten sense ou) AMB TOMÀQUET I ALBAHACA	MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA		
	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	CIGRONS AMB SAMFAINA		
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL		
13	14	15	16	17		
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	MACARRONS (sense gluten sense ou) AMB OLI D'ALFÀBREGA	CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA		
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	MONGETA BLANCA GUISADA AMB MAGRA DE PORC		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL		
20	12	22	23	24		
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA	MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	MACARRONS (sense gluten sense ou) AMB Salsa de TOMÀQUET	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA		
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AMB Salsa VERDA AMB ENCIAM I PASTANAGA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA		
27	28	29	30			
LLENTIES (dietes) ESTOFADES AMB VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, BLAT DE MORO I PÈSOLS)	CREMA DE COLIFLOR		FESTIU		
POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	ABADEJO AL FORN AMB PATATA I PEBROT VERMELL	MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS				
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA				



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
Repollo
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.