

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
ESPAGUETIS (sense gluten sense ou) AMB  
OLI D'OLIVA

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  
PASTA (sense gluten sense ou) AMB  
TOMÀQUET I ALBAHACA

10  
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I  
PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA,  
ENCIAM I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN  
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  
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

14  
MACARRONS (sense gluten sense ou)  
AMB OLI D'ALFÀBREGA

15  
CREMA DE CARBASSÓ

16  
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

17  
BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CARN MAGRA DE PORC AL FORN 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  
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I  
PASTANAGA

21  
MONGETA BLANCA GUISADA AMB  
VERDURES

22  
COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

23  
MACARRONS (sense gluten sense ou)  
AMB SALSA DE TOMÀQUET

24  
ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I  
OLIVES NEGRES

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB  
ENCIAM I TOMÀQUET

CIGRONS AMB BOLONYESA DE  
LEGUMBRETA

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  
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

28  
ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, BLAT  
DE MORO I PÈSOLS)

29  
CREMA DE COLIFLOR

30  
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.



NOTES:

## 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.

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