

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

		1	2	3
		ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT	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	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES	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
LENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	MACARRONS INTEGRALS GRATINATS AMB FORMATGE I ALFÀBREGA	CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI D'OLIVA
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA	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	21	22	23	24
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA	MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CIGRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AMB SALS VERDA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	
LENTIES 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.



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.**