

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA NAPOLITANA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

16

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

3

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPAGUETIS AMB OLI D'ALFÀBREGA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I Ceba AMB ENCIAM
I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB
CARBASSA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

OUS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

25

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I
FORMATGE RATLLAT

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

12

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

19

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)

MANDONGUILLES DE PEIX AMB Salsa

FRUITA DE TEMPORADA

13

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

20

CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba i
carbassó)

MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET
I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS



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.



Segueix-nos a xarxes per
conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoià
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
Rapollo
Tomàquet
Pastanaga

Verdures i Hortalisses
vitamines i fibra



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.