

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA NAPOLITANA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

3

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB
CARBASSAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA

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

IOGURT NATURAL

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSA
DE CEBÀ

FRUITA DE TEMPORADA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB PASTANAGA I CARBASSÓ

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB
PATATA I BACONHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB CEBÀ I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

13

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

16

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

17

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVAFILET D'AGULLA DE PORC AMB
TOMÀQUET I CEBÀ

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (sense
gluten sense ou)POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

IOGURT NATURAL

19

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

LLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba i
carbassó)MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB TOMÀQUET I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

25

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

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI
D'OLIVACONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

27

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTSkool
arest
Meraki EDSSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.