

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS A LA NAPOLITANA

3

CREMA DE VERDURES

4

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB
CARBASSA

5

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
PASTANAGAPOLLASTRE AL FORN A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSÀ

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

10

ESPAGUETIS AMB OLI D'ALFÀBREGA

11

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB
PATATA

12

CREMA DE CARBASSA

13

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
OLIVES

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB CEBÀ I ENCIAM I PASTANAGAPOLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

16

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

17

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVA

18

SOPA DE VERDURA AMB PASTA

19

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

20

CREMA DE CARBASSÓ (patata, cebà i
carbassó)HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDAPOLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGAMACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

24

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

25

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I
FORMATGE RATLLAT

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

27

CREMA DE VERDURES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM
I BLAT DE MOROTRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB ENCIAM
I OLIVES

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGACIGRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTSkool
arest
Meraki EPSSTOP
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

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.