

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
GELATINA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

SOPA D'AU CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

21

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

22

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES
A DAUS)
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I
OLIVES
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



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
Rèpolo
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.



NOTES: