

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROT
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROT
FRUITA

12

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa de CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BOTIFARRA D'OU
GELATINA DE MADUIXA

13

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I PERNIL DOLÇ
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
IOGURT

20

CIGRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

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.