

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

□



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.



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
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
Repollo
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.