

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

ESCUDELLA AMB CIGRONS  
TRUITA D'ESPINACS  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES AMB SALSA  
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA  
FRUITA

14

PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I SOIA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

16

GUISAT DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
I OGURT

17

AMANIDA DE PATATES  
HAMBURGUESA QUINO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
TRAMPO MALLORQUÍ  
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA IL LUSTRADA  
FLAM

24

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
COUS COUS  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATA CUITA  
FRUITA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
NATILLES

□



# 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](http://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  
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.**