

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
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

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
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 LLENTIES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
I OGURT

17

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
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  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FLAM

24

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
COUS COUS  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
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

LLENTIES AMB CARBASSA  
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.



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.**