

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM
FRUITA

2

FESTIVO

3

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
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
FRUITA

16

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
ILOGURT

17

AMANIDA DE PATATES, TONYINA, OU DUR I BLAT DE MORO
HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

22

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
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
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

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

30

LLENTIES AMB CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
NATILLES

□



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE SALUT



Grow FOOD BANKS



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



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.