

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIVO

3

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

4

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

6

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO AL FORN
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL

9

CREMA DE PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

10

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ
REMENAT DE PERNIL CUIT
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

12

BLEDES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

16

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE ROSTIT
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

18

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

19

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL

23

CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL

24

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

25

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB
SÈSAM I OLI D'OLIVA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL

26

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

27

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
SALMÓ A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

30

MACARRONS SALTEJATS
ABADEJO AL FORN
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

31

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL



FISH
REVOLUTION



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 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.