

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIVO

3

MACARRONS AMB TONYINA
GREIXERA D'OU
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I BROS
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
PATATA PANADERA
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALS DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
BACALLÀ AMB SALS VERDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OUS REMENATS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
SALMÓ AMB SALS
PATATES A DAUS
IOGURT

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
TRUITA DE PATATA AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

18

CREMA DE COLIFLOR
FILET D'ABADEJO AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
COL
FRUITA

20

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS GRATINATS
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

27

SOPA DE PEIX
SEITONS ARREBOSSATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

30

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

BULLIT DE PATATA I MONGETA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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.