

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIVO

3

MACARRONS AMB TONYINA
GREIXERA D'OU
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I BROS
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

6

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

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
BACALLÀ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
REMENAT DE PERNIL CUIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE A LA MOSTASSA
PATATES A DAUS
IOGURT

13

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

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

17

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

18

CREMA DE COLIFLOR
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

SOPA D'AU AMB PASTA
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE y PATATES
COL
FRUITA

20

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

23

CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS GRATINATS
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

SOPA DE FIDEUS
BULLIT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SEITONS ARREBOSSATS
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

30

ESPIRALS A LA BOLONYESA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

BULLIT DE PATATA I MONGETA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
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.



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.



NOTES: