

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

14

ESPIRALS SALTEJATS
ABADEJO AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

15

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

16

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

17

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL

20

PATATES "VIUDAS"
POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

22

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA I CARBASSÓ
IOGURT

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL

27

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

30

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL



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.



Scolarest

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.