

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA D'ESPINACS
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
SALMÓ A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSÀ DE CARBASSA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
IYGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
VERDURES
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IYGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT D'OU I VERDURES
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES (PASTANAGA, CEBÀ I PEBROT)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
IYGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES AMB CARBASSA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

□



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.



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.