

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU
TRUITA D'ESPINACS
TUMBET
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB SALSA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

14

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB
VERDURES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
VERDURES
FRUITA

17

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

27

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

28

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSA AGREDOLÇA
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.



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
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.