

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

668 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIAS AMB TRUITA I PERNIL DOLÇ

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE

ABADEJO ADOBAT
ABADEJO EN ADOBO

AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUITA
FRUTA

6

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO

"COCIDO" AMB CIGRONS, POLLASTRE Y PATATES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS

COL
REPOLLO

FRUITA
FRUTA

7

568 Kcal. P.: 27 HC.: 22 L.: 49 G.: 12

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS

PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA

ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES

IOGURT
YOGUR

8

619 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 8

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS

REMNAT D'OUS AMB PERNIL CUIT I FORMATGE
REVUELTO DE JAMÓN YORK Y QUESO

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

11

466 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 12

CREMA DE COLIFLOR
CREMA DE COLIFLOR

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA

FRUITA
FRUTA

12

862 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO

SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS

ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

13

702 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADAS

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA

AMANIDA AMB BROTS
ENSALADA CON BROTES

IOGURT
YOGUR

14

573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS

POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN

PATATA PANADERA
PATATA PANADERA

FRUITA
FRUTA

15

622 Kcal. P.: 5 HC.: 50 L.: 43 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE

HAMBURGUESA VEGETAL
HAMBURGUESA VEGETAL

AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE

FRUITA
FRUTA

18

815 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

BACALLÀ ARREBOSSAT
BACALAO REBOZADO

ENCIAM
LECHUGA

GELAT
HELADO

19

668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

AMANIDA CAMPERA
ENSALADA CAMPERA

POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO

ENCIAM I PEBROT VERMELL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

FRUITA
FRUTA

20

716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS

CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO

FRUITA
FRUTA

21

629 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 12

SOPA D'AU AMB PASTA
SOPA DE AVE CON PASTA

ESTOFAT DE PORC
ESTOFADO DE CERDO

ARRÒS INTEGRAL
ARROZ INTEGRAL

FRUITA
FRUTA

22

552 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 9

TRAMPO MALLORQUÍ
TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA

ENCIAM I ESPÀRRECS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUITA
FRUTA

25

605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO

LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN

ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO

FRUITA
FRUTA

26

720 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 48 G.: 9

BRÒQUIL GRATINAT
BRÓCOLI GRATINADO

POLLASTRE AMB LLIMONA
POLLO AL LIMÓN

PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS

FRUITA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS

FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA

AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ

IOGURT
YOGUR

28

676 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 9

ARRÒS A LA VENECIANA
ARROZ A LA VENECIANA

OUS REMENATS
HUEVOS REVUELTOS

AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE
MORO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

29

547 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 33 G.: 6

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN

POLLASTRE SALTEJAT AMB QUINOÀ I BLAT DE MORO
POLLO SALTEADO CON QUINOÀ Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS



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.