

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
CROQUETES D' ESPINACS
XAMPINYONS
FRUITA

8

CREMA DE COLIFLOR
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA
I PATATA)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
WOK DE VERDURETES, BROTS I SOIA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

GUISAT DE CIGRONS
OUS REMENATS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES
OUS AMB SAMFAINA DE VERDURA I PATATA
FRUITA

20

NO LECTIVO

21

GUISAT DE CIGRONS
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CHOP-SUEY VEGETAL AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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.



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
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.