

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

GUISAT DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT

8

CREMA DE COLIFLOR
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

9

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
IOGURT

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
IOGURT

14

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES A DAUS
IOGURT

15

BRÒQUIL AMB PORRO
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

19

BLEDES SALTEJADES
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A
DAUS
IOGURT

20

NO LECTIVO

21

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
IOGURT

22

ARRÒS BLANC
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

23

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

26

BRÒQUIL AMB PATATA
ABADEJO FREGIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

27

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

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
BACALLÀ AL FORN
IOGURT

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
IOGURT



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.