

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

8

FESTIU

15

FESTIU

2

LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL
FORN
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa Mery
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

5

FESTIU

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS

