

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
FESTIU	FESTIU	FESTIU	LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA	MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
12	13	14	15	16
ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) ABADEJO A LA LLAUNA ENCIAM I BROTS FRUITA	ESCUELLA DE POLLASTRE POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL FRUITA	CREMA DE CARBASSA DAUS DE PORC GUISATS PÈSOLS I PATATES A DAUS FRUITA	MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT	ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA
19	20	21	22	23
MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA PIZZA AMB CARN I MOZZARELLA TOMÀQUET I OLIVES FRUITA	TALLARINES AMB VERDURES I SALS DE SOJA SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES ENCIAM I CEBA IOGURT	MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC) CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
26	27	28	29	30
CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA CROQUETES DE PERNIL AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA	RECEPTE FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES BACALLÀ A BRAS FRUITA	ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	"DIA DE LA PAU" SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES) POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES FRUITA



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.