

DILLUNS

2

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
PATATES AL FORN
FRUITA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

FESTIU

DIMARTS

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

FESTIU

DIMECRES

4

JORNADA CATALANA
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
PATATES AL CALIU
FRUITA

11

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLUÇ AL FORN EN MOJO CANARI VERD
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

TALLARINES YAKISOBA A L'ESTIL JAPONÈS
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

PEIX FRESC
ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ AL FORN
PÈSOLS
IOGURT

DIJOUS

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
MONGETES SEQUES AMB BOTIFARRA
COL
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

19

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE A L' ESTIL PEKÍN
AMANIDA XINA
FRUITA

DIVENDRES

6

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
AMANIDA DE REMOLATXA RATLLADA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS
FRUITA

20

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSINA D'ALFÀBREGA FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I PASTANAGA
IOGURT

27

CREMA DE CARBASSÓ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA



FISH
REVOLUTION



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.