

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
TRUITA DE PATATES I TONYINA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLES RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
IOGURT

15

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I Salsa DE TOMÀQUET  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)  
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS  
POLLASTRE TURC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS  
FRICANDÓ DE PORC  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

PEIX FRESC  
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
DAUS DE CALAMARS MARINERA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB Salsa AGREDOLÇA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
FRUITA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE CARBASSA  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)  
FRUITA

30

ARRÒS NEGRE AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT

□



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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.



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  
Raim



### 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  
Repollo  
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.**