

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

BROU DE VERDURES AMB ARRÒS

13

ESPIRALS AL PESTO

14

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

8

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA

9

PÈSOLS A LA CATALANA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA

16

CREMA DE CARBASSÓ

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

SALMÓ AMB FINES HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES

MAGRA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS A L'ALLET

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS JARDINERA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

19

TRICOLOR DE MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA

20

SOPA D'AU AMB PASTA

21

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

22

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC) CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES

23

GALETS A LA NAPOLITANA

ESTOFAT DE PORC MALLORQUÍ

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

28

ESCUDELLA DE CIGRONS AMB PASTA

29

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES SALTEJADES

SALMÓ A LA TARONJA AMB ENCIAM I COGOMBRE

ESTOFAT DE POLLASTRE

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA



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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoià
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
Rapollo
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.