

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

CALÇOTS AL FORN AMB SALSA ROMESCU

BACALLÀ ARREBOSSAT

FRUITA

14

TRINXAT DE COL I PATATA

MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA

21

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

FRUITA

28

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA

TOFU ARREBOSSAT

FRUITA

8

CREMA DE PORROS AMB FORMATGET

TOFU AL FORN AMB FINES HERBES

FRUITA

15

COUS COUS AMB SAMFAINA

BACALLÀ A LA PLANXA

FRUITA

22

ARROS INTEGRAL AMB CEBA

TONYINA AL FORN AMB ESCAROLA AMANIDA

FRUITA

29

TOMÀQUET I ALVOCAT AMANITS AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ MARINAT AMB ARRÒS INTEGRAL BULLIT

FRUITA

9

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE, CEBA, FORMATGE FRESC I PA TORRAT

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT DE SABORS

16

AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA, COGOMBRE I CEBA

CREPES DE FORMATGE I PERNIL DOLÇ

IOGURT NATURAL

23

CREMA DE PORROS AMB FORMATGET

HAMBURGUESA DE LLENTIES A LA PLANXA

IOGURT NATURAL

30

ESPINACS A L'ALLET

CUIXA DE CONILL AL FORN AMB PATATA PANADERA

IOGURT DE SABORS

10

TOMÀQUET I ALVOCAT AMANITS AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ MARINAT AMB ARRÒS INTEGRAL BULLIT

FRUITA

17

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL

LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM AMANIT

MACEDONIA DE FRUITES

24

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I CEBA

TRUITA DE PATATA

FRUITA EN ALMÍVAR



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE SALUT

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

Scolarest

13 CREMA DE CARXOFA AMB CROSTONS DE PA

DAUS DE GALL DINDI ARREBOSSATS

FRUITA

20 ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL I JULIVERT

BACALLÀ A LA PLANXA

FRUITA

27 CREMA DE COGOMBRE AMB IOGURT

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

FRUITA

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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

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



Avocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES



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.



PLATHARVARD

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.

Scolarest

NOTES:

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.