

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

PORROS SALTEJATS AMB CEBA I PASTANAGA

MAIRE FREGIT

FRUITA

11

COGOMBRE AMANIT

COUS COUS AMB CEBA, TOMÀQUET, CARBASSÓ I LLENTIES

FRUITA

18

GASPATXO AMB OU DUR

PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT

FRUITA

25

FESTIU

5

AMANIDA DE TOMÀQUET, ALVOCAT I ARRÓS INTEGRAL

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

IOGURT NATURAL

12

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA

LLUÇ ARREBOSSAT

FRUITA

19

BLEDES SALTEJADES AMB PATATA, PASTANAGA I ALL

TRUITA FRANCESA

FRUITA EN ALMÍVAR

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA

MAIRE AL FORN AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

6

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS

SEITO A LA PLANXA AMB COGOMBRE AMANIT

FRUITA

13

CREMA DE PORROS AMB CROSTONETS DE PA

CONILL AL FORN

FRUITA

20

ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURES DE TEMPORADA

SEITONS AMB OLI D'OLIVA

FRUITA

27

CALDO DE VERDURES AMB ARRÓS

OUS DURS AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA

7

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

14

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE I FORMATGE FRESC

TRUITA DE PATATA

FRUITA

21

AMANIDA DE TOMÀQUET, ALVOCAT I ARRÓS INTEGRAL

BROTXETA DE GALL DINDI

FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA AMB FORMATGET

TOFU ARREBOSSAT

FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGET

TOFU AL FORN AMB FINES HERBES I PATATA PANADERA

MACEDONIA DE FRUITES

15

ARRÓS INTEGRAL BULLIT AMB OLI D'OLIVA

ESCORPORA AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA

IOGURT DE SABORS

22

BASTONETS DE COGOMBRE, PASTANAGA I PA TORRAT

HUMMUS DE CIGRONS

IOGURT NATURAL

29

AMANIDA D'ESCAROLA, TOMÀQUET, COGOMBRE I FORMATGE FRESC

TRUITA DE PATATA

FLAM CASOLÀ



FISH REVOLUTION



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.