

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

4

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BROT
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROT
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA
IOGURT

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE ROSTIT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE SALUT



grow FOOD BANKS

Scolarest

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.