

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
MANDONGUILLES AMB SALS  
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALS  
DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)  
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
CROQUETES DE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA  
LLUC AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEB  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)  
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i  
patata)  
POLLASTRE JALISCO AL FORN  
PATATES A DAUS  
IOGURT

13

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

AMANIDA OLIVIER (PATATA,  
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA,  
TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I CEB  
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE  
VERDURA  
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

19

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PATATES  
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARRÒS AMB PEIX  
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA  
FRESCA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEB I PASTANAGA  
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS  
BARBACOA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

24

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

26

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEB I  
PEBROT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



# 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.**