

DILLUNS

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

FESTIU

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES (FESOL TENDRE,
PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS)
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

10

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

17

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE CALAMARS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

DIMECRES

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

11

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I BROS
IOGURT

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

19

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

26

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
BOLONYESA DE LLENTIES AMB
MACARRONS
FRUITA

DIVENDRES

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES A DAUS
FRUITA

20

CREMA DE LLEGUMS
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA BLANC** i **PA INTEGRAL**, la beguda serà **AIGUA**.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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



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
Raïm



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
Rèpolo
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.