

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MACARRONS (sense gluten sense ou) A LA NAPOLITANA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSA DE CEBA

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

3

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB OLI D'OLIVA

FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

17

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB OLI D'ALFÀBREGA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

31

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CARBASSA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB PATATA I BACON

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE VERDURA AMB PASTA (sense gluten sense ou)

LLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

5

SOPA D'AU AMB PASTA (sense gluten sense ou)

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN A LES FINES HERBES AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

19

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I CEBA

FRUITA DE TEMPORADA

6

PATATA I MONGETA SECA AMANIDA AMB OLI D'OLIVA

SALMÓ AL FORN AMB CEBA, ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

20

COLIFLOR I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

ARRÒS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

IOGURT NATURAL

27

CREMA DE CARBASSÓ (patata, ceba i carbassó)

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB TOMÀQUET I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
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.



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.