

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

MACARRONS A LA NAPOLITANA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SALSA DE CEBA

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA FRANCESA 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

FIDEUÀ (amb daus de rap)

FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

FRUITA DE TEMPORADA

17

ESPAGUETIS 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

TRUITA DE PATATA I CEBA 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

TRUITA DE CARBASSÓ 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 VERDURES AMB PASTA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

5

SOPA D'AU AMB PASTA

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

TRUITA FRANCESA AMB 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 AMB SALSA DE TOMÀQUET I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE SALUTSkool  
arest  
MerakiSTOP  
FOOD  
WASTE  
ProgramGROW  
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.



## 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.**