

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL
FORN
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
POLLASTRE AMB ROMANÍ
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

8

FESTIU

9

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I PERNIL
DOLÇ
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



**FISH
REVOLUTION**



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


Scolarest

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.