

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
 POLLASTRE AL FORN
 ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA
 AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
 OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE PATATES
 TRUITA A LA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE VERDURES
 GUISAT DE PORC A LA ITALIANA
 LLOM ADOBAT A LA PLANXA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA DE TEMPORADA

13

SOPA DE BROU AMB PASTA
 TRUITA DE CARBASSÓ
 OUS REMENATS
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA DE TEMPORADA

14

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 FILET D' ABADJO ARREBOSSAT CASOLÀ
 ENCIAM I BROS
 FRUITA DE TEMPORADA

15

JORNADA CATALANA
 ROSSEJAT DE FIDEUS A LA MARINERA
 POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
 (ORELLANES I PANSES)
 POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

16

MONGETES TENDRES SALTEJADES
 LLENTIES AMB ARRÒS
 FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
 FRUITA DE TEMPORADA

19

BROQUIL BULLIT AMB PATATES
 OUS AL FORN AMB SAMFAINA
 OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL
 FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
 SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
 SALMÓ AMB SALSÀ
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA DE TEMPORADA

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC)
 CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
 TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES
 FRUITA DE TEMPORADA

22

SOPA DE BROU AMB PASTA
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 BOTIFARRA A LA PLANXA
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

23

CREMA DE CARBASSA
 ESTOFAT DE GALL DINDI
 FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA DE TEMPORADA

26

ESPIRALS AMB SALSÀ DE XAMPINYONS
 HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
 ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS
 AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
 FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE CARBASSÓ
 OUS REMENATS
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA DE TEMPORADA

28

MONGETA TENDRA AMB PATATES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 CRESTES DE TONYINA
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA DE TEMPORADA

29

PAELLA AMB VERDURES
 CIGRONS ESTOFATS
 "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

30

"DIA DE LA PAU"
 SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
 POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki ERS



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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.