

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

FESTIU

FESTIU

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

12

13

14

15

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PORC A LA ITALIANA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

SOPA DE BROU AMB PASTA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A
DAUS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

JORNADA CATALANA
ROSSEJAT DE FIDEUS A LA MARINERA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

MONGETES TENDRES SALTEJADES
LLENTIES AMB ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

16

17

18

19

20

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

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

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE PERNIL

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

21

22

23

24

25

ESPIRALS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

CREMA DE CARBASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

PAELLA AMB VERDURES
CIGRONS ESTOFATS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE PERNIL

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

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.