

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

9

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

12

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

13

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

14

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

15

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

16

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

19

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

20

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

21

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

22

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

23

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

26

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

27

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

28

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

29

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

30

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE


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.