

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

B: FRUITA DE TEMPORADA

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

12

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

13

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

14

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

15

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: FRUITA DE TEMPORADA

16

MONGETES TENDRES SALTEJADES
LLENTIES AMB ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

19

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

20

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

21

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

22

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE
B: FRUITA DE TEMPORADA

23

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

26

ESPIRALS AMB SALS DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

27

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

28

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

29

PAELLA AMB VERDURES
CIGRONS ESTOFATS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE
B: FRUITA DE TEMPORADA

30

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