

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

16

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATA PANADERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

23

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

30

FESTIU

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

10

MINISTRA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

17

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
REMNAT D'OU AMB PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

31

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE PORC
PATATES AL CALIU
FRUITA

B: PA AMB PLÀTAN

11

LLENTIES ESTOFADES
DAUS DE RAP AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB PLÀTAN

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB PLÀTAN

25

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

B: PA AMB PLÀTAN

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

B: FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE PORC EN SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

B: FRUITA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

B: FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

6

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE
CIGRONS AMB ESPINACS
FRUITA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

ARRÒS TRES DELÍCIES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

27

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL



NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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.



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
Raim



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
Repollo
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.